HISTÓRIA DO ATLETISMO
THAMIRES SILVA
CAMPOS
LETICIA FERREIRA
CONTI
1
ILUSTRAÇÕES: FERNANDO MARQUES
Atena
Editora
Ano 2023

Thamires Silva Campos

Leticia Ferreira Conti

História do Atletismo

Ilustrações: Fernando Marques

História do Atletismo

Ilustrações Fernando Marques
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: As autoras
Autoras: Thamires Silva Campos
Leticia Ferreira Conti

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C198 Campos, Thamires Silva
História do Atletismo / Thamires Silva Campos, Leticia Ferreira Conti. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-1848-1
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.481232509

1. Atletismo. I. Campos, Thamires Silva. II. Conti, Leticia Ferreira. III. Título.

CDD 796.42

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DAS AUTORAS

As autoras desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

Prefácio

O esporte é um dos fenômenos socioculturais mais importantes do Século XXI, alcançando diferentes contextos e cada vez mais presente em nosso cotidiano. Como modalidade esportiva, o atletismo contribuiu de forma expressiva para o desenvolvimento do esporte no mundo. Suas diferentes modalidades e provas, utilizando das habilidades básicas do ser humano, permitiu ao atletismo ser uma experiência esportiva para diferentes pessoas. Os equipamentos e espaços estão ao alcance da vontade dos praticantes na medida que são de baixo custo e podem ser adaptados aos diferentes ambientes. E, da mesma forma em que revela o seu caráter democrático, o atletismo coloca o ser humano ao alcance do extraordinário – experimentando a fronteira de limites que são alcançados por poucos.

No que pode parecer paradoxal, uma vez que não tem sentido para além dele mesmo, podemos ter um jogo/brincadeira de 'vamos ver quem chega primeiro(?)' ao espetáculo esportivo com a Maurren Maggi conquistando a primeira medalha de ouro individual feminina em uma Olimpíadas (Pequim, 2008), faz do Atletismo um esporte fascinante. E por isso precisa ser conhecido (histórico-cultural), vivenciado (físico-motor e técnico-tático) e discutido (valores, regras, saberes, conhecimento) de forma ampla, alcançando os diferentes contextos, personagens, finalidades e significados. Nesse cenário, com a finalidade de tornar o Atletismo acessível a todos/as, Thamires Campos e Letícia Conti nos brindam com essa obra.

Letícia Conti, é uma jovem mestra em Educação pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) que, além de pesquisadora e Professora de Educação Física, tem uma belíssima trajetória como atleta do Salto em Altura. Thamires Campos, Mestranda [Mestra] em Educação Física pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), é uma jovem pesquisadora e Professora de Educação Física, tem uma belíssima trajetória como árbitra de Atletismo. E do encontro dessas professoras, entre o trabalho, a pesquisa e a paixão pela modalidade, o Atletismo brasileiro ganha mais uma medalha: "**História do Atletismo**".

Na obra, o Atletismo é apresentado em linguagem acessível. O conjunto de informações sobre a modalidade e suas provas, oferece conteúdo histórico-cultural, físico-motor e técnico-tático e socioeducacional. Logo,

além de conhecer, os conteúdos abordados na obra permitem vivenciar e discutir o Atletismo. As curiosidades e as figuras podem ser exploradas em diversas atividades didáticas, seja na aula de Educação Física escolar ou nos diferentes espaços de iniciação ao atletismo. Portanto, trata-se de uma obra destinada a todos/as que buscam conhecer o atletismo, onde irão encontrar elementos importantes do seu percurso histórico à temas atuais e diversas curiosidades.

Por fim, não poderia deixar de agradecer às autoras pelo convite para prefaciar essa obra. E claro, convidar você, leitor e leitora, para conhecer, vivenciar e discutir o Atletismo. Tenho certeza de que além do conteúdo, nessa obra você irá encontrar inspiração. Podemos começar pelo jogo do 'vamos ver quem consegue'. Nesse jogo, todos são capazes de jogar em algum nível.

Ótima leitura.

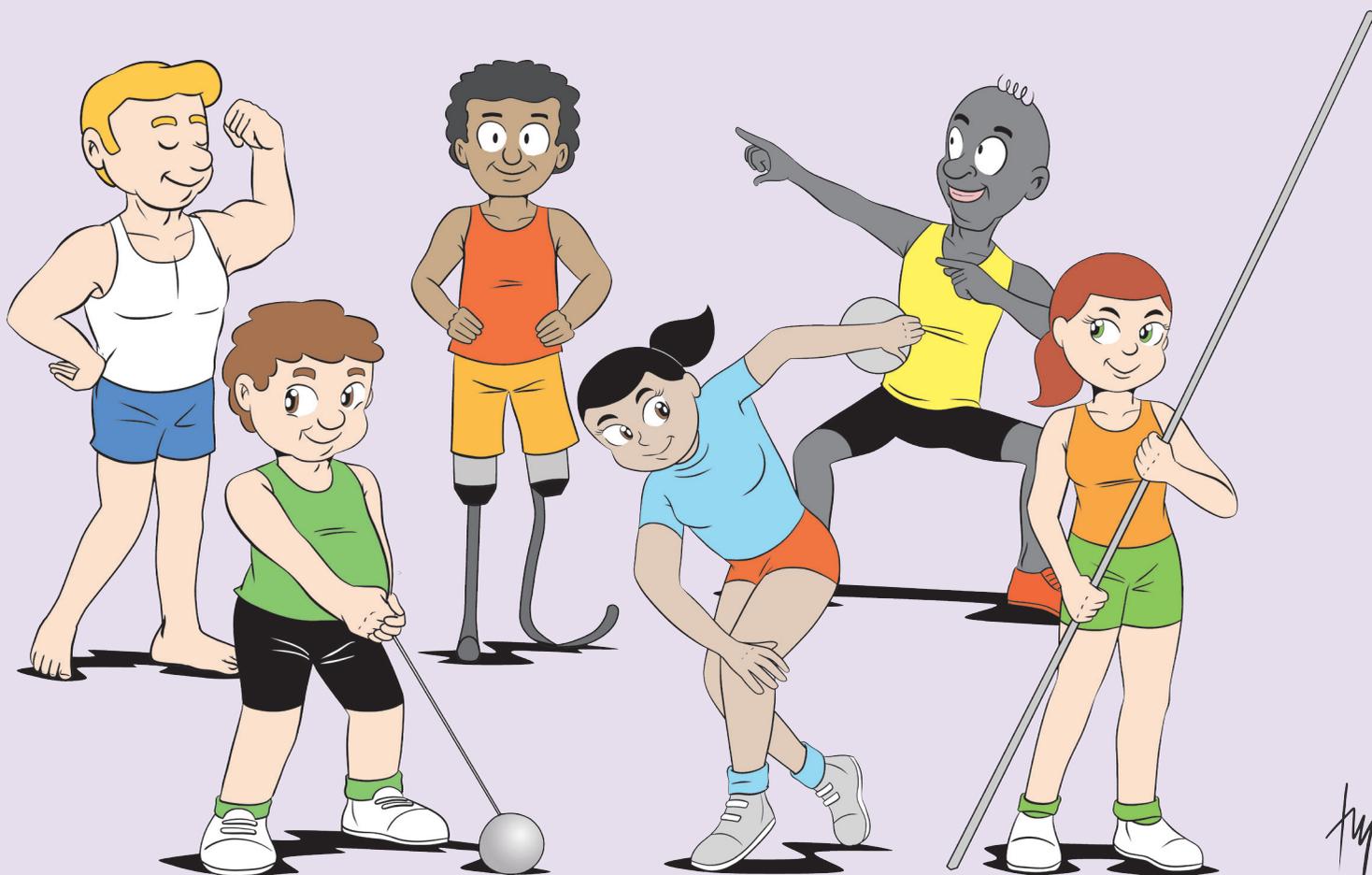
Prof. Dr. Riller Silva Reverdito

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade do Estado de Mato Grosso

Laboratório de Estudos Aplicados em Pedagogia do Esporte (LEAPE).

Olá, pessoal!

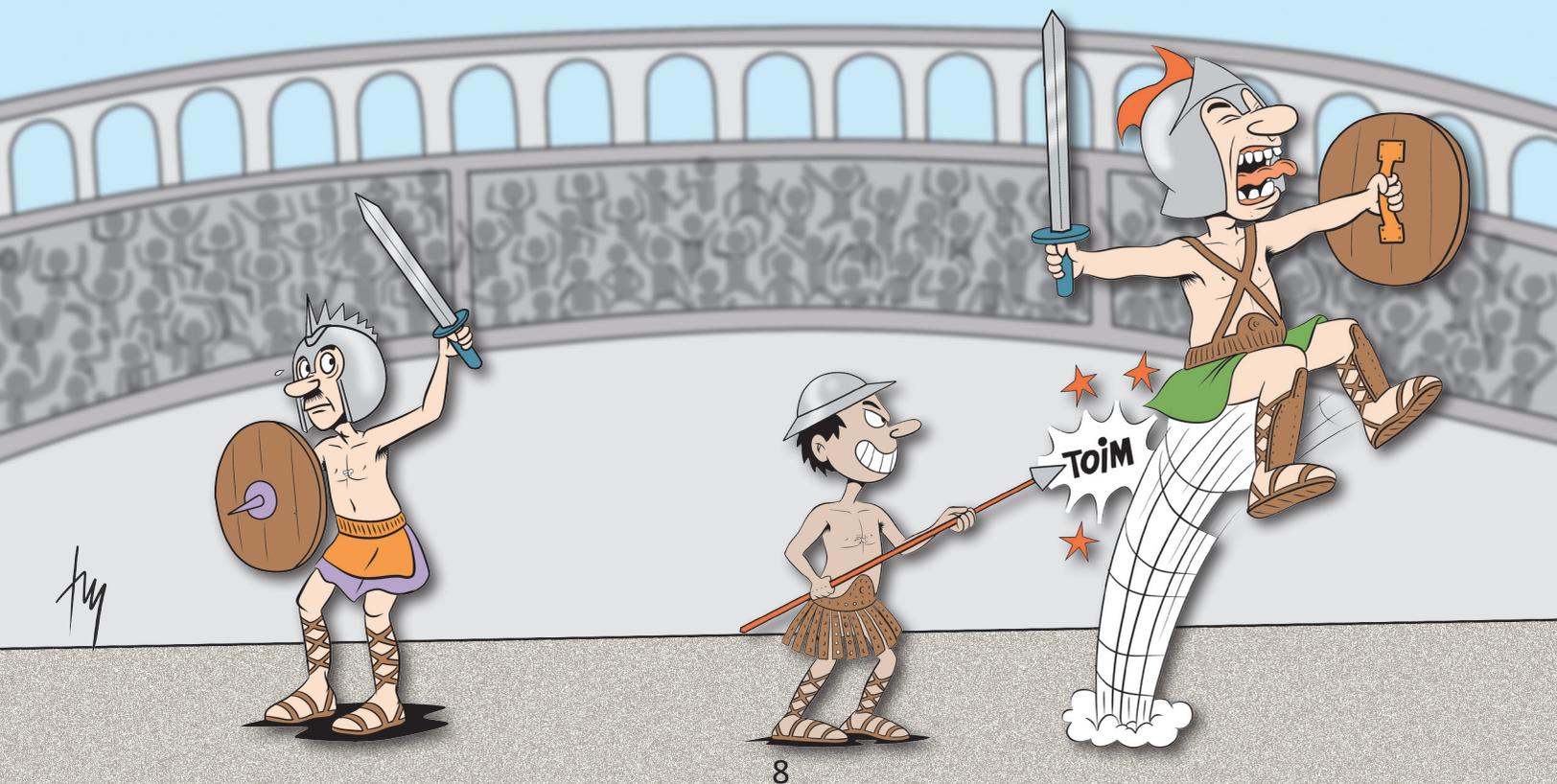
Vocês sabem o que é Atletismo? Quando ouvem a palavra, o que vocês imaginam? Nesse livro teremos a oportunidade de saber qual a sua definição e um pouco da sua história.

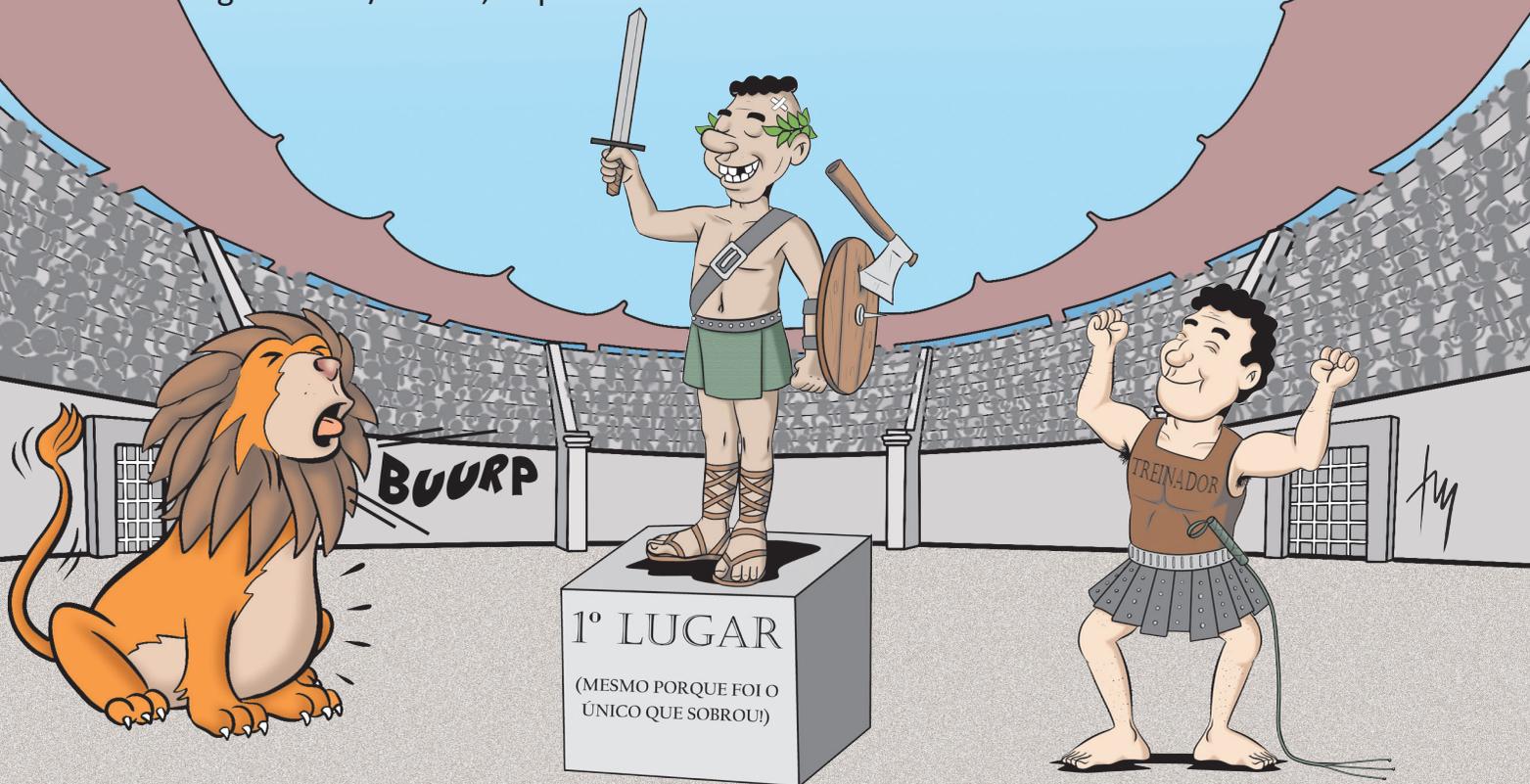
Atletismo é uma modalidade esportiva repleta de possibilidades para todos os tipos de pessoas: (altos, baixos, magros, gordos, fortes, deficientes), ou seja, qualquer pessoa pode encontrar um lugar em que se destaque nessa modalidade. É também considerado um dos esportes mais antigos do mundo e a base para inúmeros outros. Para entender o porquê dessa condição, precisamos conhecer um pouco da história dessa modalidade.

História do Atletismo

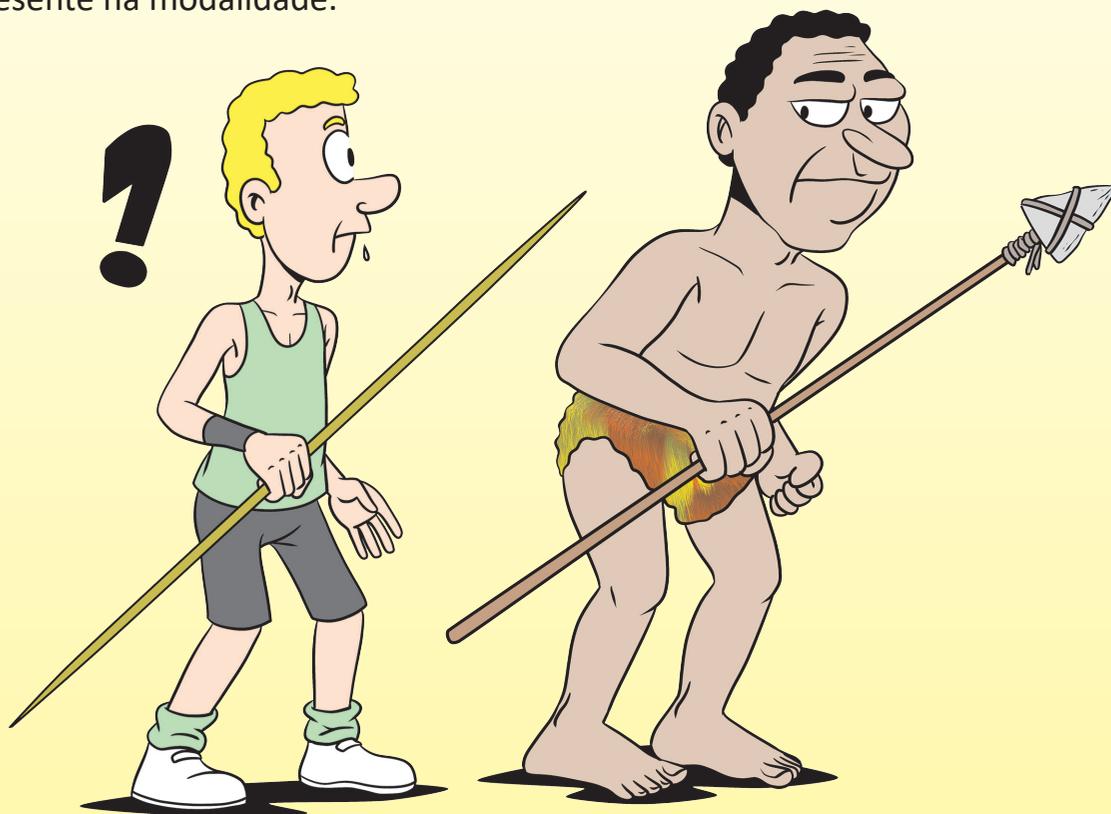
O Atletismo começa na Pré-História com a necessidade de sobrevivência, a utilização das habilidades básicas dos humanos como andar, correr, saltar e lançar para realizar suas atividades cotidianas, bem como caçar, pescar, superar obstáculos e migrar. Importante destacar que na mesma medida que os seres humanos caçavam, também eram caçados e estas habilidades serviram até mesmo para suas fugas. Com o passar do tempo, esses homens e mulheres se fixaram em seus territórios e produziram os seus próprios bens de consumo. Nasce então os clãs, as vilas, as cidades. Mas os humanos não se contentaram com apenas as suas terras, a cobiça levou-os a querer a terras de outros, por ser mais produtiva, melhor localizada ou por vários outros motivos e, passam a ir em busca de conquistar terras alheias, surgem então os invasores.

Aquelas habilidades naturais do ser humano antes citadas, foram destinadas para um outro fim, o que antes era sobrevivência, passou a ser usado para proteção e ataque nas tomadas de terras e guerras. Neste contexto de embates por dominação das terras ou proteção das quais já possuíam, foram necessários instrumentos exclusivos para essa realidade, as armas como lanças e o arco e flecha. Para as capacidades de atacar e também de defender, algumas pessoas se especializaram em usos de técnicas de ataque e defesa como estratégias para dominar ou evitar ser dominado, ou seja, houve a busca por aperfeiçoamento do manuseio dos artefatos de confronto, bem como a arte da luta e das estratégias de guerra. Nascem então os guerreiros, indivíduos fortes, ágeis e capazes de empunhar as armas para fins de conquistas. Na guerra, também eram utilizados elementos naturais, como galhos e pedras para ataque e defesa. Enfim, são configuradas novas formas de utilização do corpo com essas armas com o objetivo de aprimoramento.

Com o aprimoramento das técnicas para o manuseio dos artefatos de guerra somada a capacidade humana de adaptação corporal, esses materiais e armas que eram usadas para guerra, mais tarde viriam a ser usados para outros fins, como o entretenimento. Após os períodos de guerra ou mesmo ainda durante, nos momentos das tréguas das batalhas, as táticas de luta com a utilização dos artefatos tornaram-se exercícios militares para manter os guerreiros ativos e em forma.

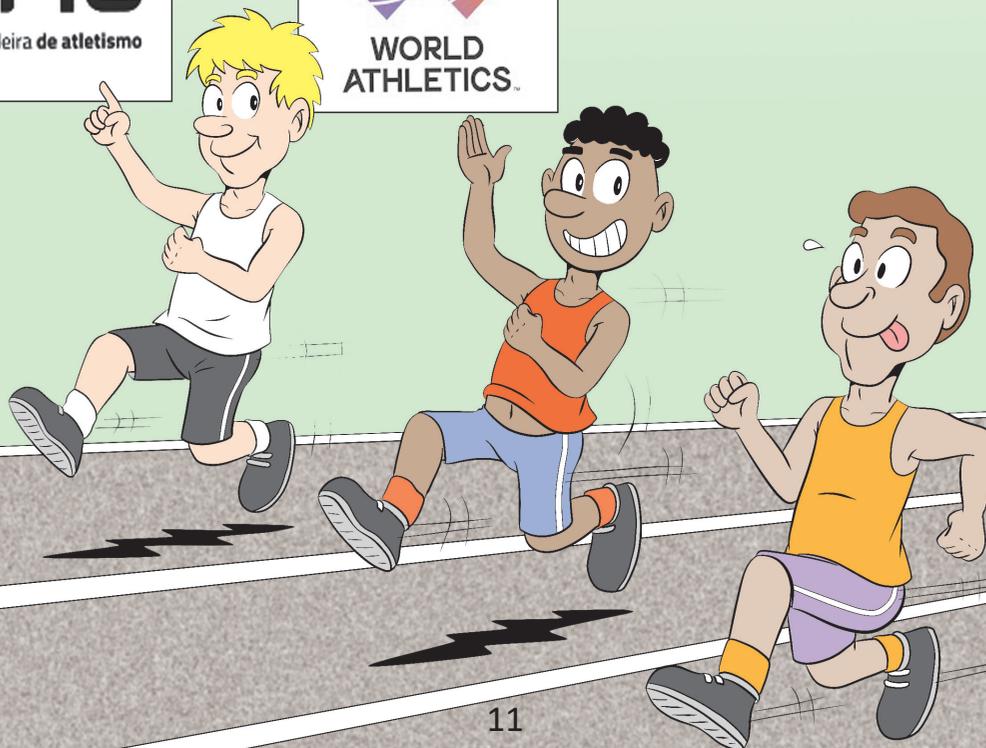
Muitas guerras marcaram a história da humanidade, e à medida que as disputam foram se dissipando, houve a necessidade de ocupar o tempo livre da população que vivia em torno dos reinados. Para tanto, foram construídos espaços novos para realizar atividades de entretenimento. As arenas e os estádios foram criados, o Coliseu (um grande anfiteatro na Itália) é um exemplo destas construções que sobreviveram àquele tempo.

Os guerreiros foram então levados para estes estádios para mostrarem suas habilidades, só que agora voltadas para o divertimento da população, cada guerreiro representava sua cidade, suas vilas e seus clãs, formando assim as primeiras competições entre equipes. Provas específicas foram criadas para testar as habilidades, passando então a ser chamados de gladiadores porque se digladiavam com espada, corpo a corpo ou em disputas de corridas ou de tiro de arco e flecha.

Importante observar que tanto os guerreiros como os gladiadores não eram homens livres, viviam para defender os reinados, sendo escravos, portanto, as disputas eram travadas em forma de utilização dos armamentos de guerra ou do próprio corpo do guerreiro e, as regras dependiam de cada competição. Os vitoriosos eram vistos como heróis e recebiam benefícios por suas conquistas, como a própria liberdade ou recebimento de propriedades. Na tentativa de melhoria da performance, começam a surgir também os preparadores de guerreiros/atletas, o que seriam os treinadores atuais.

Os registros mais antigos daquelas competições remontam há cinco mil anos, demonstrados em pinturas antigas do Egito e da China. Os relatos deste período dão conta de eventos ocorridos na Grécia Antiga, onde aconteceu a primeira competição de corrida, em Olímpia, dando origem às Olimpíadas. Estes eventos ocorriam em memória aos deuses do Olimpo e por celebração de colheita de culturas bem-sucedidas. Estes eventos tinham o poder de suspender guerras para sua realização, nas quais os guerreiros saíam dos *fronts* indo para as arenas demonstrar suas habilidades, depois retornavam às batalhas.

Logo, assim nasceu o Atletismo, não exatamente como é hoje, mas a ideia era/é a mesma. Note que as habilidades básicas que citamos se encontram presentes na realização das atividades tanto da guerra quanto no entretenimento. Por exemplo, é possível imaginar um gladiador lançando uma lança, o que hoje chamamos de dardo, também disputas de corridas para mostrar quem era mais rápido. Ou seja, a habilidade de lançar e correr se fazia presente naquele tempo e hoje ainda se faz presente na modalidade.

Mas afinal, o que é Atletismo?

O Atletismo é, então, o conjunto de provas que desenvolve as habilidades básicas do ser humano, correr, andar, saltar e lançar. Cada prova tem um conjunto de regras e técnicas específicas, que falaremos mais profundamente nos próximos capítulo. Vale ressaltar que essas provas são divididas pela habilidade que mais se destaca de acordo com o tipo de ação.

Sendo assim, o Atletismo é a modalidade. As provas que compõem a modalidade podem ser chamadas de disciplinas ou simplesmente de provas. Por exemplo: provas de corridas, provas de saltos, provas de arremessos.

No mundo, o atletismo é organizado pela *World Athletics* (Atletismo Mundial), anteriormente IAAF (Associação Internacional de Federações de Atletismo), sendo responsável pelas regras, gerencia os recordes mundiais, estabelece normas e regulamentos a serem cumprido no atletismo e organiza competições mundiais.

A Maratona

Já ouviu falar de uma prova do Atletismo chamada “maratona”?

É uma das maiores e mais desafiantes prova de resistência que existem dentre as diversas provas da modalidade do Atletismo. Ela é uma corrida de rua com uma distância de 42.192 km. Essa prova tem a sua história originada também na Grécia e contém algumas lendas para contar a sua origem, uma delas é fascinante, você verá.

A maratona, a mais famosa das corridas de resistência, baseia-se na legendária façanha de um soldado grego que, em 490 A.C., correu o campo de batalha das planícies de Maratona até Atenas, numa distância superior a 35 km, para anunciar a vitória dos gregos sobre os persas.

Antigamente, existia muitas disputas de territórios entre os povos, constantemente os países precisavam ficar atentos a possíveis invasões. Essas invasões geravam muitas batalhas, e uma delas foi entre persas e gregos.

Os persas, com o objetivo de tomar a Grécia, tentaram invadi-la pelo mar. Os gregos, já atentos a uma possível invasão, haviam preparado seu exército para defender seu país, mas antes de sair para proteger, os homens avisaram a suas esposas e filhos que se não voltassem em 24 horas, eles deveriam fugir para não se tornarem escravos dos persas.

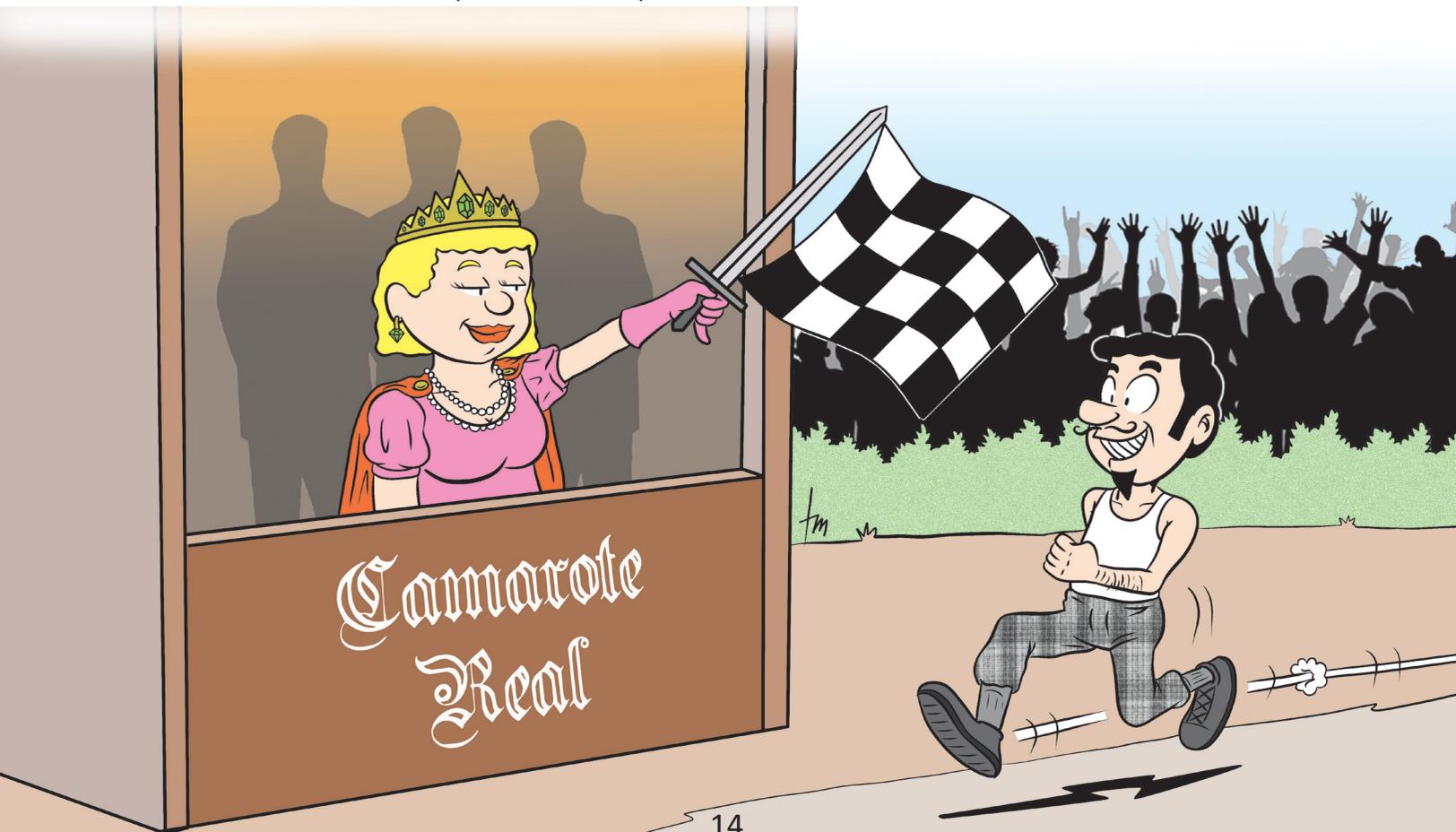
Apesar de estarem em menor número, os gregos venceram os persas. Mas, os persas não se deram por vencidos, eles voltaram para seus barcos e tentaram invadir a Grécia por outra parte do território, dando a volta pelo país através das águas, imaginando que essa parte estaria desprotegida, mas os gregos previram a estratégia de seus adversários, mesmo cansados e feridos da batalha recém ganha, os guerreiros atravessaram a Grécia por terra, passando a planície de Maratona que fica no território grego.

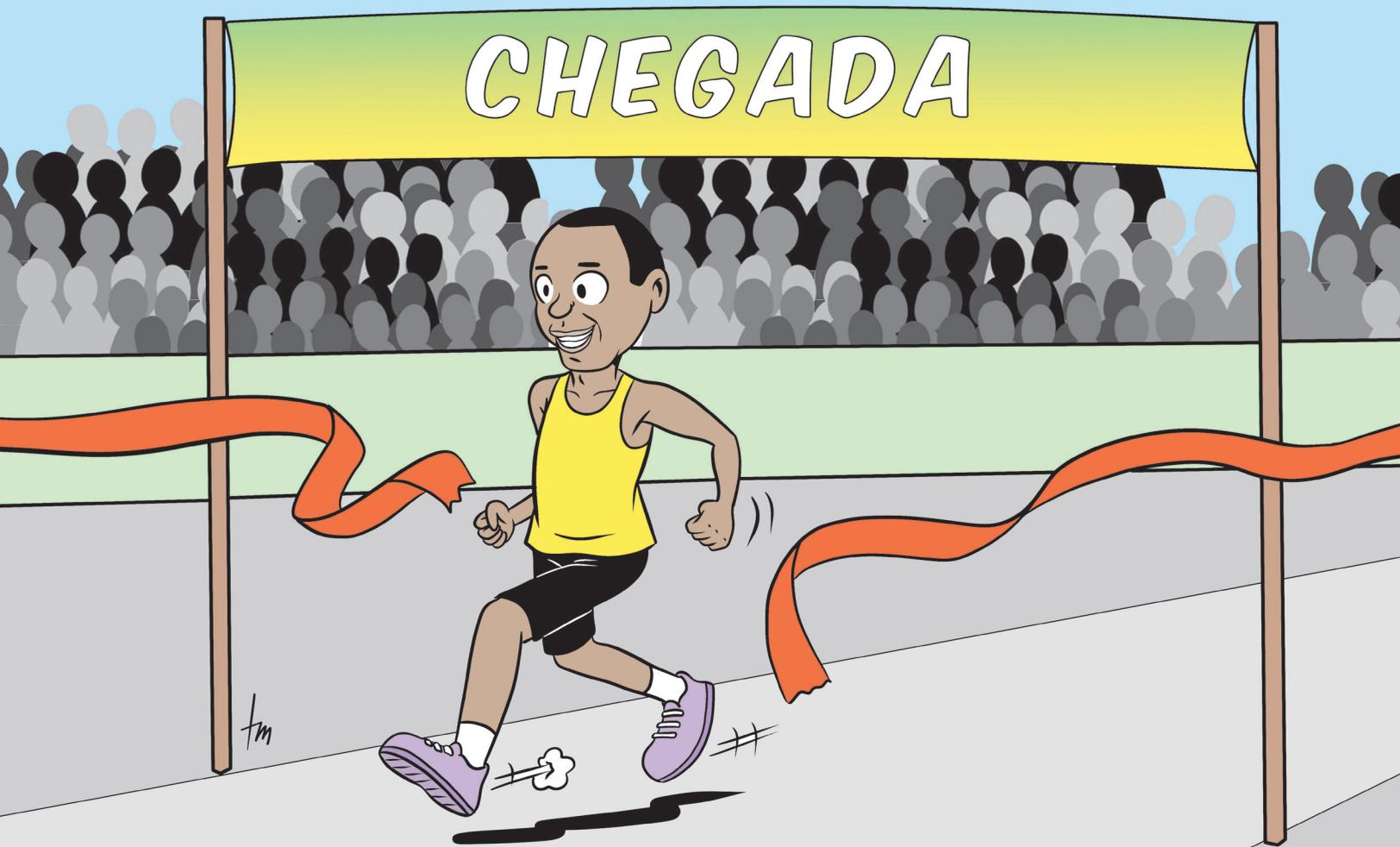
Quando os Persas desembarcaram novamente em outra parte da Grécia, eles deram de cara com os mesmos guerreiros que haviam enfrentados no confronto anterior. Conta a lenda que não foi necessária uma segunda batalha, pois os persas fugiram para os seus barcos com medo. Eles julgaram que estavam lutando com deuses superpoderosos.

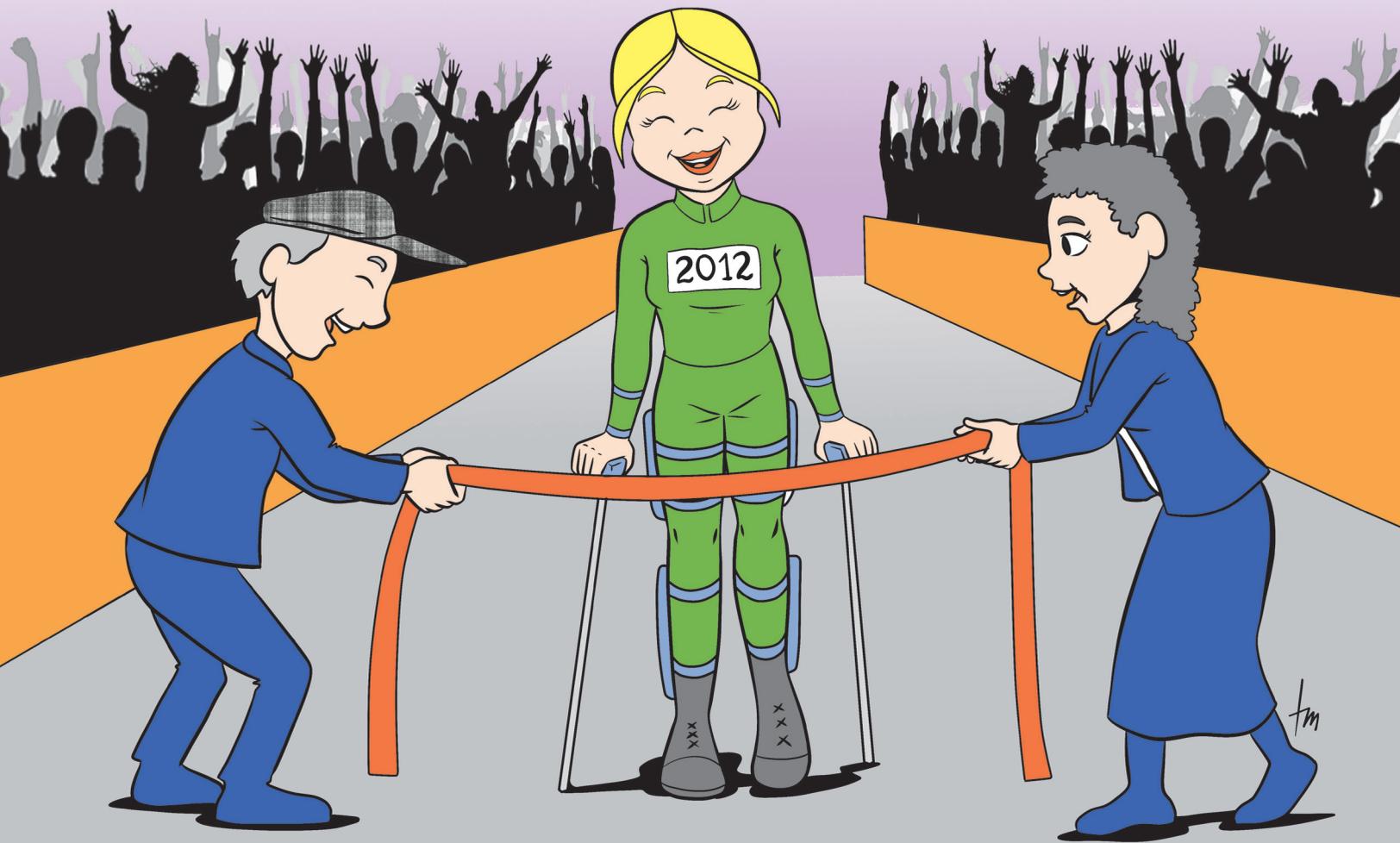
Os gregos estavam vitoriosos e cansados, e o general Grego Milcíades ordenou a seu melhor corredor, o soldado e atleta Feidípedes, que voltasse à cidade de Atenas, onde todas as mulheres, crianças e idosos esperavam, e desse o recado da vitória a todos, não havendo mais a necessidade de fugir, já que as 24h já estavam chegando ao fim. Conforme a lenda, Feidípedes, que havia participado da batalha e ainda fez o percurso de maratona duas vezes, assim que cumpriu a missão, exausto, caiu morto ao chegar no destino logo após anunciar a vitória dos gregos.

Em homenagem ao feito de Feidípedes, foi criado a competição de corrida de aproximadamente 40 km, a distância estimada entre Maratona e Atenas percorrida por ele, cujo o nome foi batizado de “MARATONA”.

Mas a história não acaba aí, a distância de 40km foi alterada em 1908 nas Olímpiadas de Londres, sendo adicionada à distância 2,195 km aos de 40 km já tão conhecidos da época. Mas afinal, por que dessa mudança?

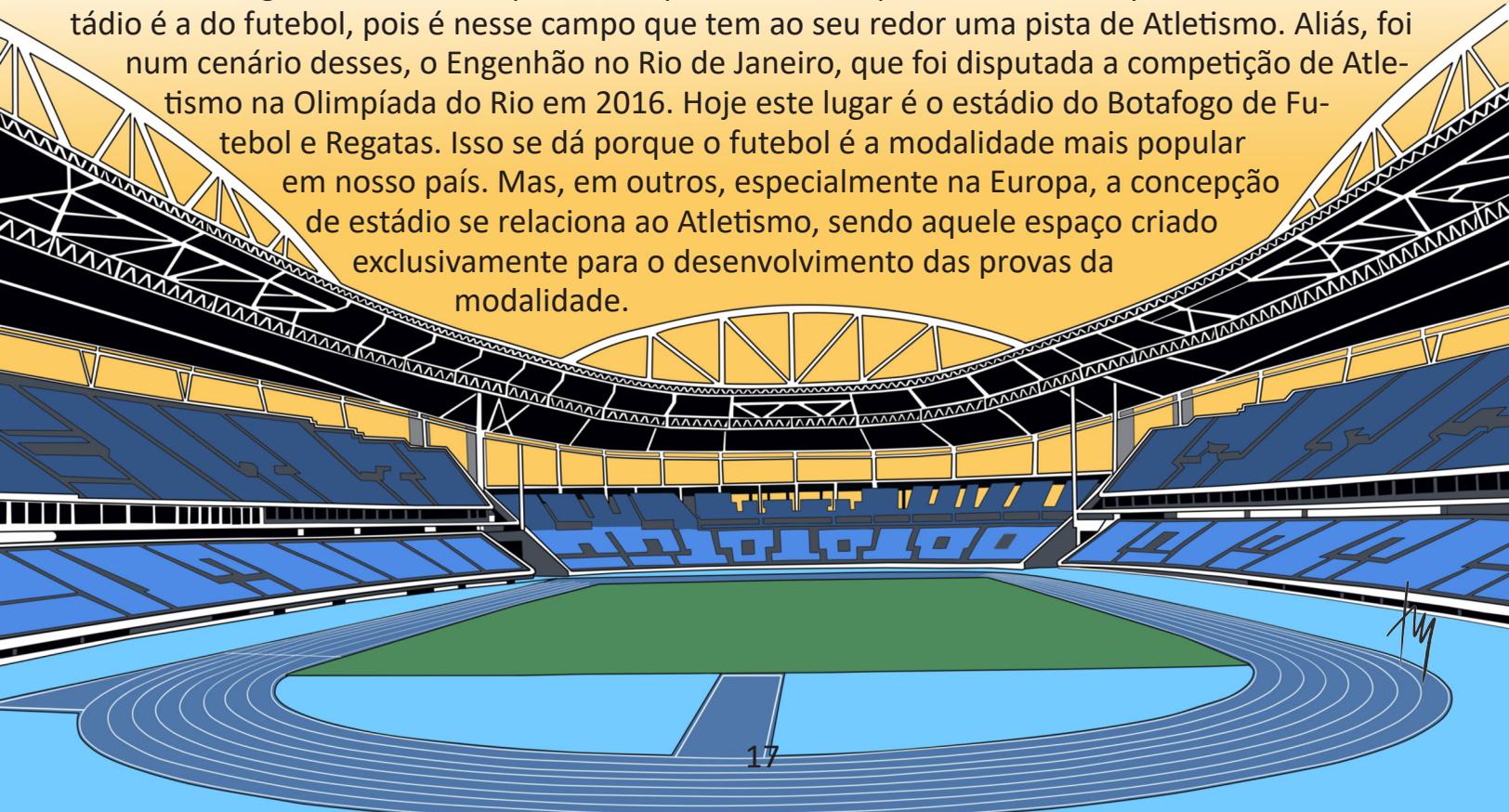
Nas Olimpíadas, as distâncias da Maratona não eram fixas, dependendo do percurso escolhido, ela poderia variar alguns metros, mas sempre se aproximando dos 40 km. Mais tarde, os organizadores das Olimpíadas, o Comitê Olímpico, viram a necessidade de estabelecer uma distância fixa para todas as próximas com o nome de Maratona, então em Londres, a rainha de Buckingham queria que a corrida começasse no pátio de seu castelo e terminasse próximo ao camarote da família real no estádio onde aconteceria o encerramento daquela da Olimpíada de Londres de 1908. A maratona dessa olimpíada teve a distância de 42,195 km, escolhida pelo comitê para se tornar a distância oficial da maratona, desde então, é assim!

Curiosidades: Participar de uma maratona requer muita preparação por parte do atleta, não são todos os que conseguem chegar ao fim e cruzar a linha de chegada. Realizar esse feito significa se superar, não é questão de ser o primeiro ou ser o mais rápido, a meta de muitos dos participantes é simplesmente chegar, não importa o tempo que leve.

O recorde olímpico nessa prova é do queniano Eliud Kipchoge, que completou a prova com o tempo de 2 horas 1 minuto e 39 segundos, conquistado aqui no Brasil em 2016.

Normalmente uma maratona leva entre 6 a 8 horas para todos os participantes cruzarem a chegada, mas há algumas exceções, foi o caso da britânica Claire Lomas, uma atleta paraplégica, que usando um equipamento robótico para ficar em pé, correu a maratona de Londres de 2012, para arrecadar fundos para a caridade. A atleta levou 16 dias para completar a prova, superando a si mesma e todas as dificuldades impostas pela prova e pela sua deficiência.

A maratona é a prova que encerra as Olimpíadas, em muitas delas, a chegada dessa prova ocorreu no estádio onde aconteceria a cerimônia de encerramento, seguido da premiação dos 3 primeiros lugares.

O Estádio de Atletismo

Muito bem! Já conhecemos como o Atletismo se instalou na humanidade e como o mesmo se institucionalizou para se tornar o que hoje é, um dos fenômenos esportivos da atualidade. Agora vamos conhecer em quais cenários as provas se desenvolvem. Sim, provas. Porque é importante deixar claro que os diversos eventos que ocorrem dentro de outro são chamados de provas. Ou seja, em um único evento, a Olimpíada por exemplo, diversas pequenas competições estão ocorrendo.

Como já vimos, assim que o Atletismo se tornou modalidade esportiva, as regras foram criadas, os implementos regulamentados e, houve a necessidade também de se institucionalizar um espaço adequado, cujas medidas precisavam ser padronizadas. A esse espaço chamou-se de estádio de Atletismo.

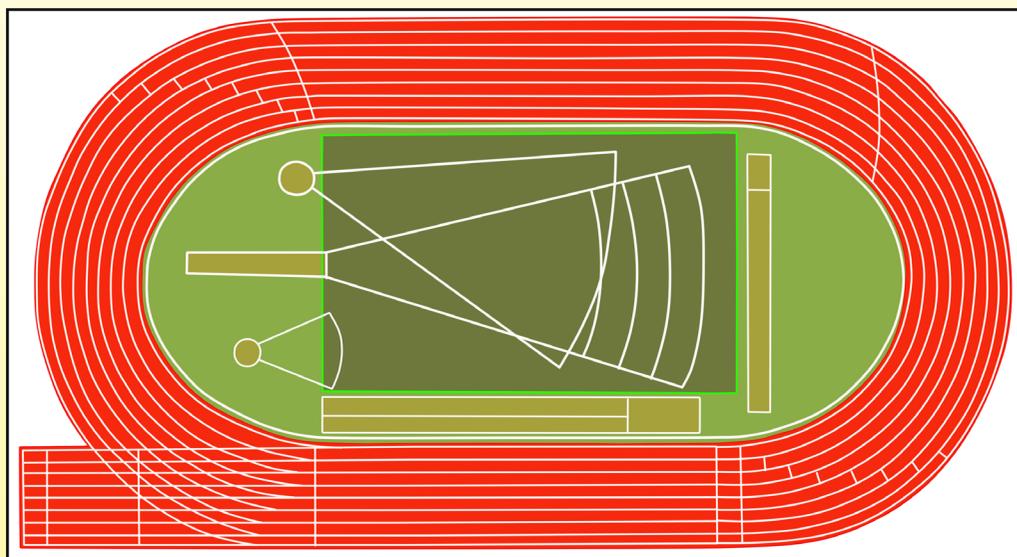
No imaginário de muitas pessoas, a primeira ideia que vem à mente quando falamos de estádio é a do futebol, pois é nesse campo que tem ao seu redor uma pista de Atletismo. Aliás, foi num cenário desses, o Engenhão no Rio de Janeiro, que foi disputada a competição de Atletismo na Olimpíada do Rio em 2016. Hoje este lugar é o estádio do Botafogo de Futebol e Regatas. Isso se dá porque o futebol é a modalidade mais popular em nosso país. Mas, em outros, especialmente na Europa, a concepção de estádio se relaciona ao Atletismo, sendo aquele espaço criado exclusivamente para o desenvolvimento das provas da modalidade.

O estádio de Atletismo diz respeito a dois espaços distinto: a pista e o campo. Essa configuração se dá porque em um evento da modalidade as provas ocorrem nos dois espaços de forma simultânea e, isso facilita a transição entre as provas, visto que atletas, por vezes, competem em mais de uma delas.

Muito bem! Falemos agora da pista.

Geralmente as pistas oficiais são compostas de oito raias. Raias são os espaços delimitados por linhas que formam um corredor exclusivo para cada atleta desenvolver sua performance. Essas raias circundam todo o campo, sendo que cada uma tem a largura de 1,22m e são numeradas em ordem crescente da borda interna para a externa da pista (do campo para a arquibancada). Na maioria dos estádios, são oito raias, mas existem com seis raias apenas. Isso leva em conta, possivelmente, o espaço disponibilizado. A composição de uma pista é de duas retas e duas curvas, cada uma contendo 100 metros, totalizando 400 metros.

A raia mais interna deverá ter 400m medidos a partir da borda interna. As demais guardarão a proporcionalidade dos raios das curvas obedecendo regras das medidas de circunferências. A isso chamamos escalonamento. Então, quando você estiver assistindo a uma prova que ocorra em volta completa na pista, como a prova de 400m, não se assuste ao ver um atleta largar na raia oito e, imaginar que este está levando alguma vantagem por estar, aparentemente, mais adiantada que os demais, como o da raia um.

Todas as provas devem ser desenvolvidas da esquerda para a direita. Ou seja, no sentido anti-horário. Além disso, todas as provas devem obedecer a um mesmo ponto de chegada, a linha de chegada onde se consagram os vencedores. As largadas, por consequência, devem começar tomando por base a linha de chegada. Assim, a prova de 100m deve começar a um ponto que esteja a essa distância da linha de chegada no sentido inverso à corrida. Deve ficar então na reta de chegada. Enquanto que a prova de 200m ficará em um ponto distante da linha de chegada, ou seja, no começo da última curva. E, os 400m ficará no próprio ponto de chegada. Claro que respeitado o escalonamento.

O material da pista poderá ser sintético, de brita ou saibro que permita ao atleta desenvolver sua performance. Recomenda-se o piso sintético, porém não se exclui outras, desde que atendam às especificações impostas pela regra quanto à metragem e nivelamento (não pode haver quaisquer ondulações ou irregularidades no terreno, para evitar acidentes).

O outro espaço do estádio é o campo. Geralmente ele fica no interior da pista. Entretanto, alguns setores podem ser colocados do lado externo da pista, vai depender da disponibilização de espaço.
Nesses espaços são desenvolvidas as chamadas provas de campo: saltos e arremessos e lançamentos. Cada um deles será apresentado mais adiante.

Divisão e Sub-Divisão da Modalidade

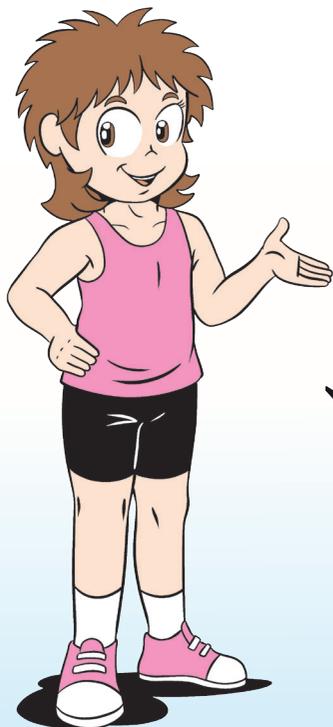
Agora que você já conhece onde as provas do Atletismo são desenvolvidas, vamos compreender como as provas são distribuídas de acordo com suas especialidades. A *World Atlhetics* organiza as diversas provas e as divide em provas de pista e provas de campo. Dentro de cada uma delas existem as subdivisões como veremos a seguir.

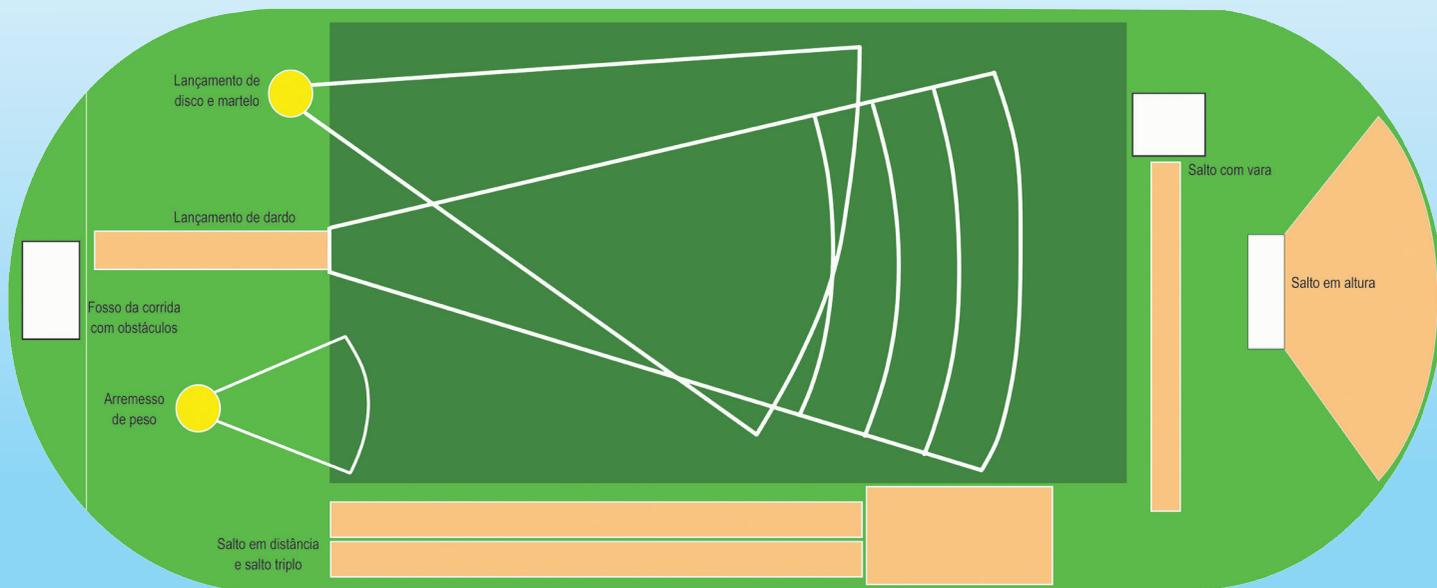
As provas de pista são subdivididas em corridas rasas, corridas com barreiras, corridas com obstáculos, corrida de revezamentos e a marcha atlética.

Essa organização das provas de pista nos grupos citados acima leva em conta a forma de desenvolvimento das mesmas.

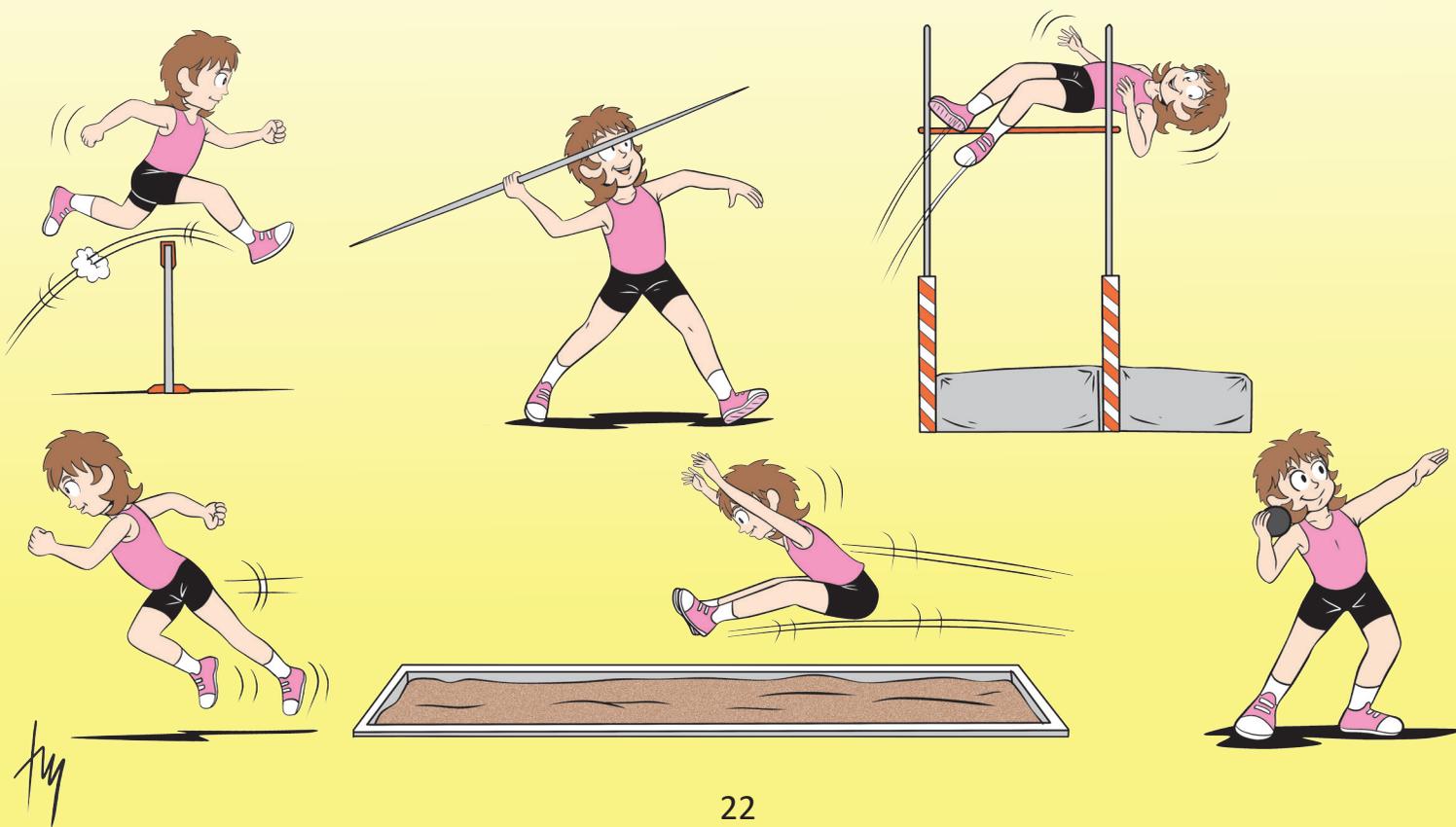
Assim, o grupo das **provas rasas** é aquele em que o atleta desenvolve sua performance sem nenhum obstáculo colocado sobre a pista para exigir alguma dificuldade.

Já as **provas com barreira** são aquelas onde os obstáculos são individuais, um por atleta, são colocados antes de cada prova e retirados logo após.

As **provas com obstáculos** são aquelas onde os obstáculos, são coletivos e, são colocados sobre a pista durante a prova para oferecer um nível de dificuldade aos atletas, simulando os obstáculos naturais da sobrevivência humana.

As provas de campo são subdivididas em saltos e lançamentos/arremesso. Os saltos são: os horizontais, que são o salto em distância e o salto triplo; os verticais, que são o salto em altura e o salto com vara. O arremesso é o arremesso do peso. Os lançamentos são: o lançamento de disco, lançamento de dardo e lançamento de martelo.

Lançamento de disco e martelo
Lançamento de dardo
Fosso da corrida com obstáculos
Arremesso de peso
Salto em distância e salto triplo
Salto com vara
Salto em altura

Cada atleta se especializa em uma ou mais de uma prova. O velocista jamaicano Usain Bolt é especialista em corridas rasas de até 400 metros, mas existem aqueles atletas que possuem habilidades para mais de uma dessas provas, se especializando tanto em provas de campos quanto de pista, são eles os atletas de provas combinadas.

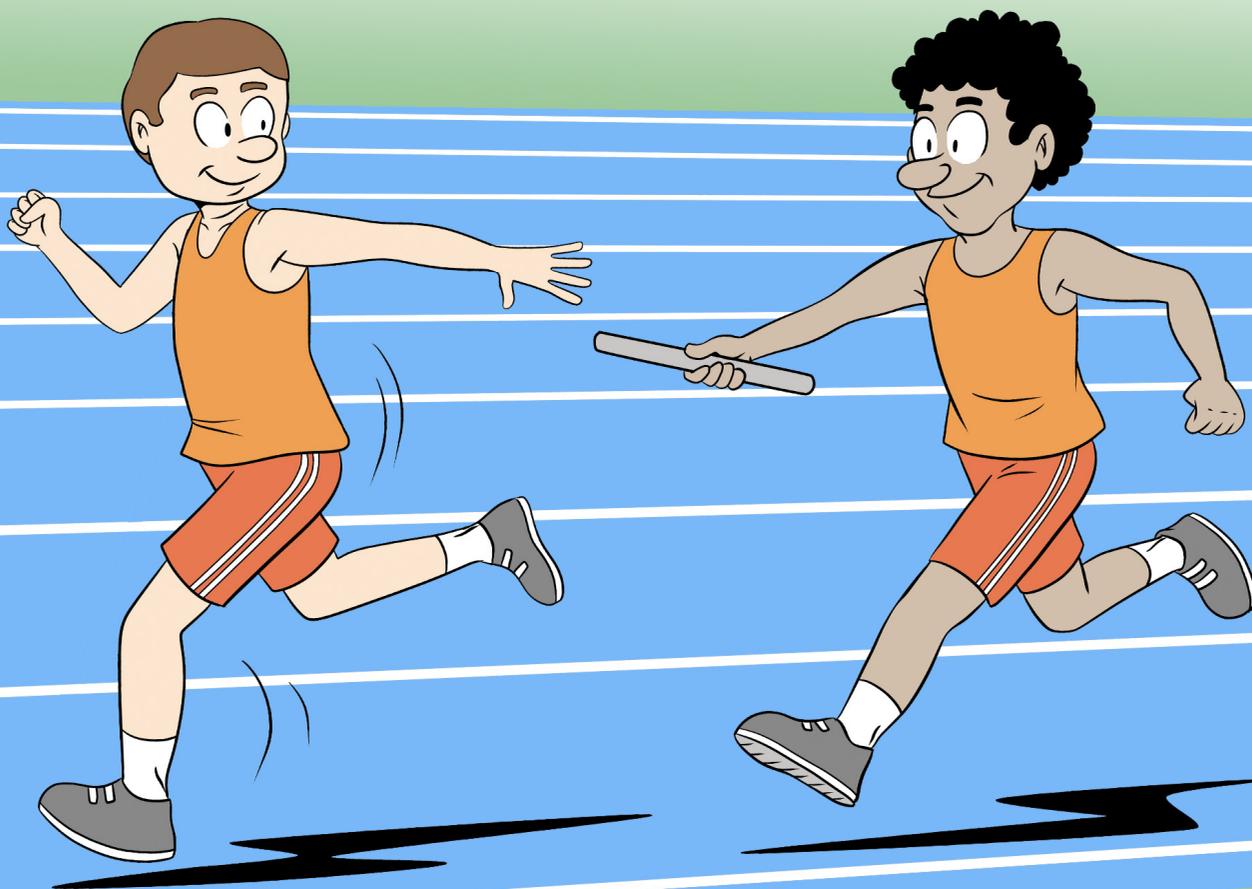
As provas combinadas possibilitam ao atleta participar de várias provas em uma competição, esse limite sendo determinado pela idade, por exemplo, um atleta adulto masculino de provas combinadas é um decatleta, pois em uma competição ele compete em 10 provas diferentes do atletismo, sendo essas provas já estabelecidas pela *World Atlhetics*.

As competições de atletismo são organizadas por categorias, ou seja, cada atleta compete na categoria da sua idade, que são: Adulto, Sub-23, Juvenil, Menores, Mirins e Pré-Mirim. Isso ajuda a organizar os regulamentos, para que todos os participantes possam competir de maneira justa e segura.

Corridas

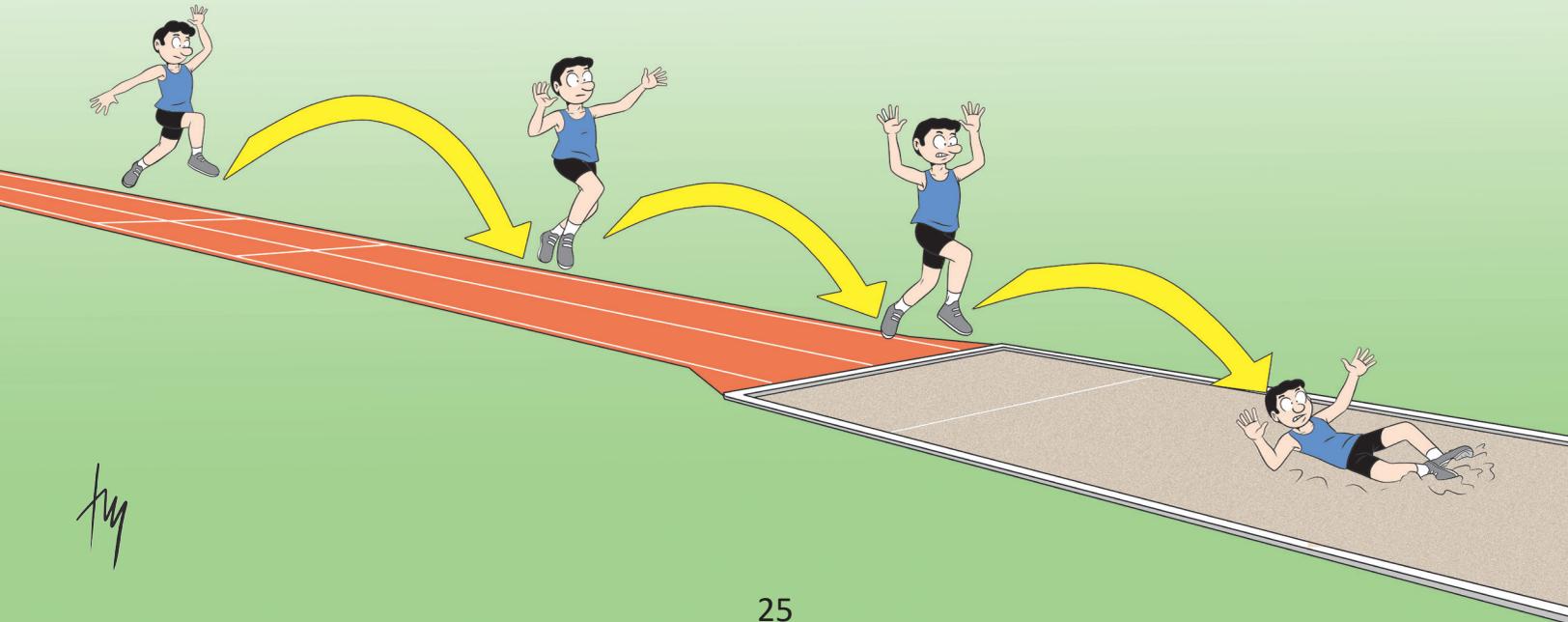
Como vimos anteriormente, o atletismo é uma modalidade esportiva riquíssima, dentro dela encontramos várias provas bem diferente entre elas, uma das divisões do atletismo que mais se divide é a categoria das corridas, encontramos nela várias subdivisões, sendo possível desenvolver uma competição inteira só com uma prova.
Como assim?

Já ouviu falar em corrida de rua? Então, essa é uma prova de corrida do Atletismo, mas junto a ela podemos listar várias outras categorias de corridas, elas são separadas pelo local em que são realizadas, como a corrida de ruas que são realizadas nas ruas. Temos também as corridas em montanhas, provas de pista (realizadas no estádio/pista de atletismo), maratona (que também é uma corrida de rua, mas por possuir uma distância especial e pelo histórico único, essa corrida tem a sua própria categoria), *Cross-Country* (corridas em florestas, matas, a qual usa os obstáculos naturais do ambiente para tornar a corrida ainda mais desafiante).

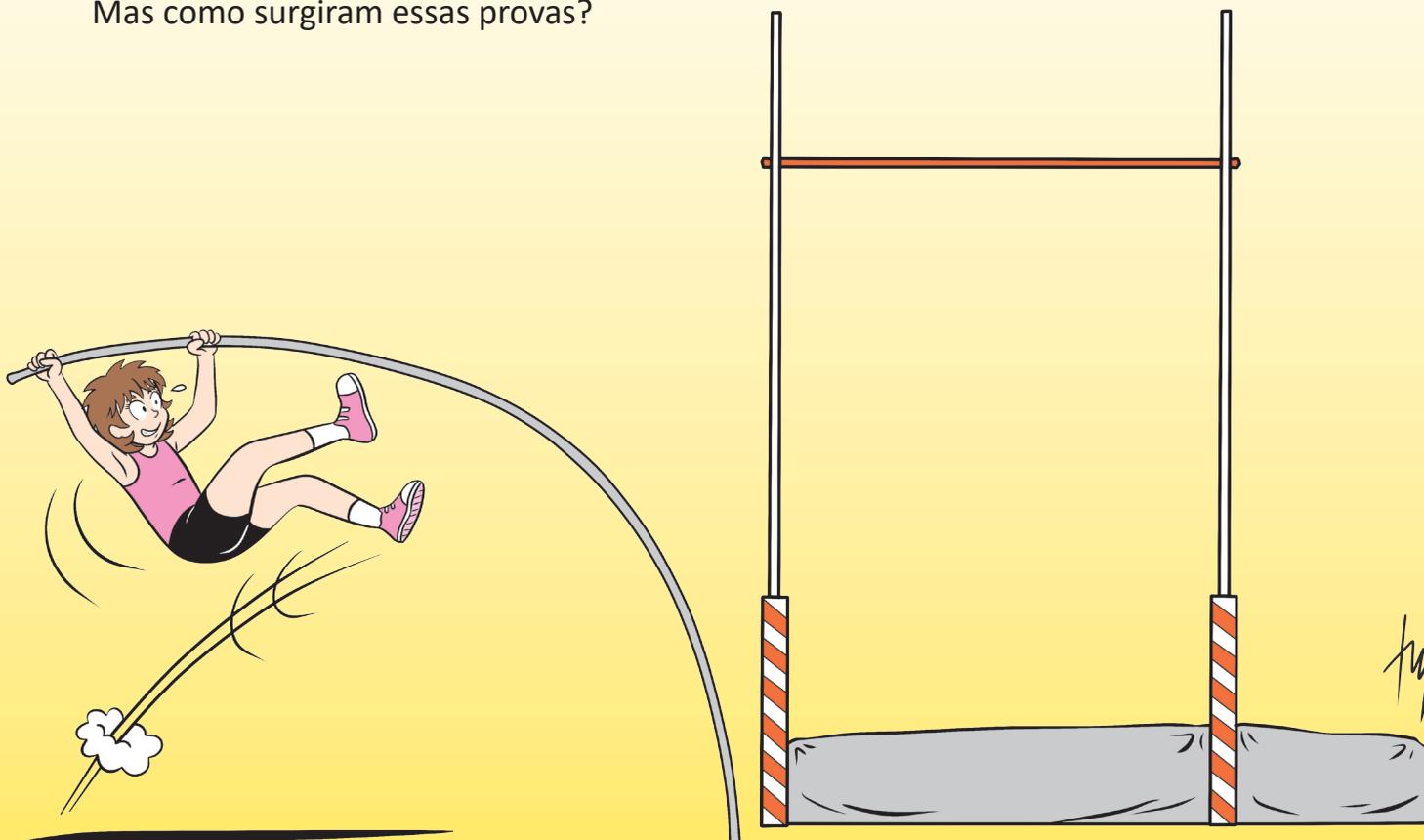
As corridas possuem distâncias estabelecidas pela organização do evento ou em caso de competições oficiais, estabelecidas pela *Worlds Athletics*.
Dentro das provas de pistas, aquelas realizadas dentro do estádio de Atletismo em uma pista oficial, temos ainda mais subdivisões, que são: corridas rasas, com barreira, com obstáculos e revezamento.

O **revezamento** é a única prova coletiva no Atletismo, pois para realizar são necessários quatro atletas da mesma equipe, onde cada um irá percorrer uma distância, passando ao próximo atleta um bastão, até chegar a linha de chegada, por exemplo, o revezamento 4x100. Esse revezamento cada atleta irá percorrer 100 metros, passando o bastão ao próximo no final do seu percurso, sendo o último concluindo na linha de chegada.

Provas de Saltos

As provas de saltos são divididas pela direção em que o salto é realizando, sendo eles horizontais e verticais. Os saltos horizontais são os realizando para frente, onde o objetivo é saltar o mais longe possível, enquanto nos saltos verticais a direção do salto é para cima, objetivando ultrapassar um objeto sem derrubá-lo, onde o vencedor é decidido pela maior altura ultrapassada. Existem 2 tipos de saltos horizontais e mais 2 saltos verticais: Nos saltos horizontais há o salto em distância e o salto triplo, ambos os saltos possuem o mesmo local de prova e objetivo. O que os diferencia é o modo em que o salto deve ser realizado, mas ambos possuem um corredor (onde o atleta pode fazer a sua corrida para aumentar o impulso e distância do salto) e uma caixa de areia, a qual irá amortecer a queda e irá marcar onde o salto foi finalizado, possibilitando medir com exatidão a distância do salto realizado.

Salto Triplo

Já os Saltos Verticais, há o salto em altura e o salto com vara, eles não possuem os mesmos locais de prova, porém o objetivo de cada prova é bem semelhante, em ambas as provas existe um colchão para impedir que os atletas se machuquem na queda, dois postes que apoiam pela extremidade uma vara, chamada de sarrafo. Nas duas provas os atletas são desafiados a saltar o mais alto possível, a cada salto, o sarrafo sobe, aumentando a dificuldade, conforme os atletas não conseguem mais saltar, eles deixam a prova até que se defina um vencedor.

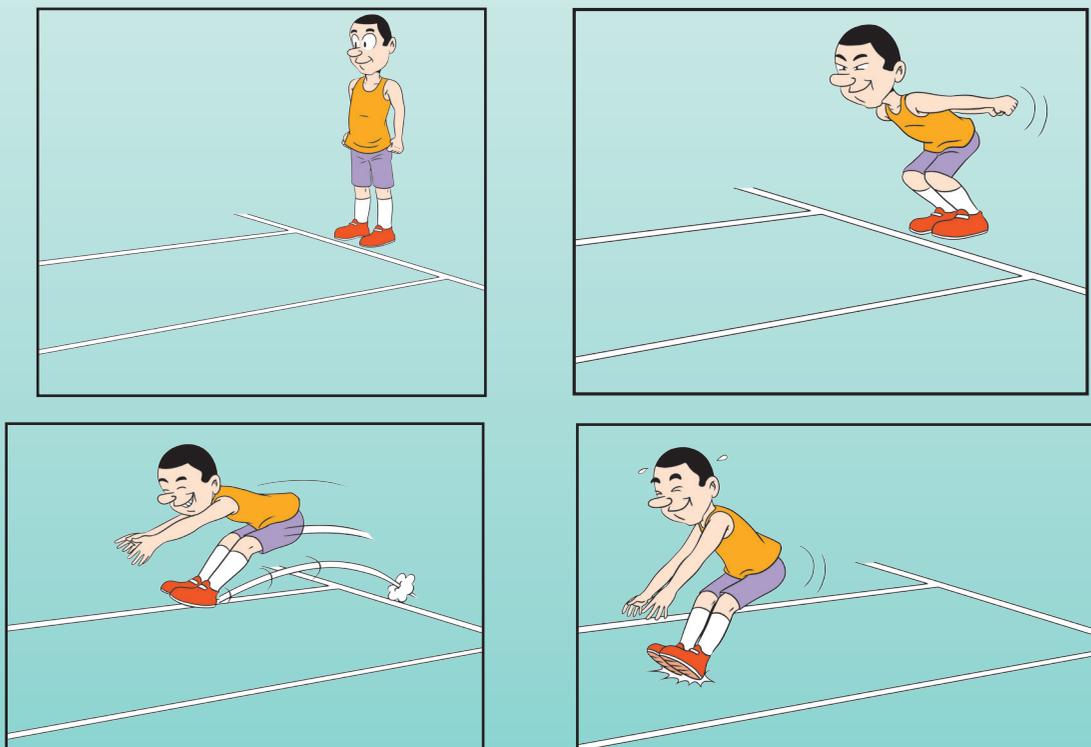
A diferença entre o salto em altura e o com vara está indicado pelo nome, no salto em altura, o atleta precisa ultrapassar o sarrafo usando apenas o próprio corpo, enquanto no salto com vara ele conta com o auxílio de uma vara para ajudá-lo na impulsão, sendo uma ajuda externa, logo as alturas ultrapassadas no salto com vara serão maiores do que o em altura.

Mas como surgiram essas provas?

O salto em distância existe há milhares de anos, assim como as Olimpíadas antigas, como foi contado anteriormente, muitas provas surgiram como desafios entre soldados nos intervalos das guerras.

O salto em distância é uma delas, muitas vezes no caminho das guerras haviam obstáculos que eram necessários ser superados, como riachos e barrancos, então como treinamento para cruzar esses imprevistos havia a necessidade de tomar impulso e pular para continuar o percurso.

Nas Olimpíadas antigas haviam dois tipos de salto em distância, um onde o atleta deveria executar o salto saindo na inércia, ou seja, parado, sem tomar impulso com a corrida, e um segundo onde o atleta deveria portar dois halteres (pesos) em cada mão, dependendo da técnica da utilizada esses objetos poderiam ajudar a impulsão ou atrapalhar.

O salto era iniciado a partir de um ponto chamado BATER, uma simples placa que marcava onde o salto deveria iniciar, o salto finalizava em uma área chamada de SKAMMA, que era uma área escavada para delimitar o salto, não havia areia para amenizar o impacto da queda.

Hoje o salto parado não é mais uma prova oficial, mas é realizado em alguns eventos como concursos.

Curiosidades

Em Mato Grosso existem vários atletas de destaques em provas de salto. São eles:

Mirieli Santos

Arielly Kaylane

Lissandra Maysa

Almir Jr.

Nerisnelia

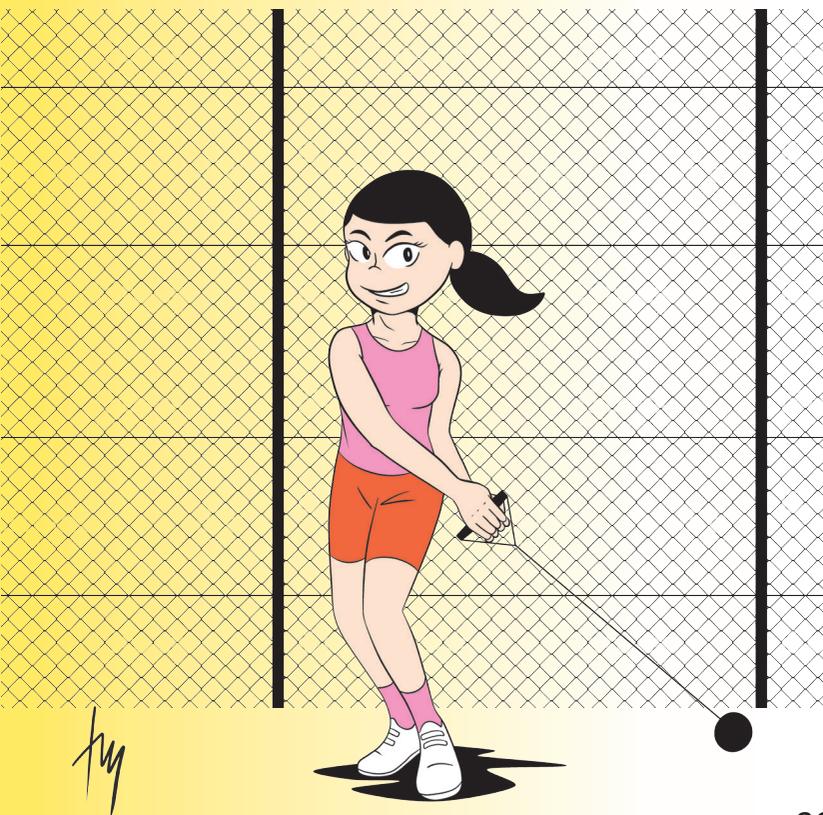
Provas de Lançamentos

As provas de lançamentos e arremesso do atletismo estão diretamente ligadas com as ferramentas de caça e guerras utilizadas pela humanidade durante a sua história, cada prova tem em seu nome a ferramenta principal, a qual será lançada durante cada tentativa, eles são chamados de implementos. As provas de lançamentos/arremesso são: lançamento do dardo, lançamento do disco, lançamento do martelo e arremesso do peso.

O **lançamento do dardo** tem como implemento, o objeto a ser lançado, o dardo, que é muito parecido com uma lança, como aquelas usadas pelos caçadores e soldados. É uma das provas mais antigas das Olimpíadas, sendo disputada desde a Grécia Antiga. A prova e o implemento sofreram várias alterações ao longo dos anos, buscando a melhor técnica e segurança para todos os participantes.

A principal diferença está na fabricação do implemento, onde hoje, é feito de fibra de carbono e metal, com um ponto específico para segurar, a empunhadura. Cada categoria tem suas especificações quanto ao tamanho e peso adequado. Para realizar o lançamento, o atleta precisa correr, para que a velocidade da corrida seja transferida para o implemento quando esse sair da mão do atleta.

O **lançamento do disco** é uma prova antiga, prova disso está na famosa estátua "Discóbolo", do grego Míron de 455 A. C., símbolo atual da Educação Física, a qual representa um atleta prestes a lançar o disco. Nas Olimpíadas modernas, se tornou uma prova oficial em 1896.

A principal evolução dessa prova está na forma em que o lançamento é realizado, até aproximadamente 1900 o seu lançamento era realizado com as duas mãos e o atleta parado. Foram os Nórdicos quem introduziram o giro para melhorar o lançamento. Desde então, o implemento é segurado apenas por uma mão e o giro se tornou uma técnica universal.

Segundo a lenda, o **lançamento do martelo** surgiu na Irlanda, onde um guerreiro agarrou uma roda de uma carruagem e a lançou para longe, posteriormente, a roda foi substituída por uma pedra presa em um cabo de madeira. Hoje o martelo é composto por uma bola de chumbo presa a um cabo de ferro que liga a empunhadura, onde o atleta é capaz de segurar.

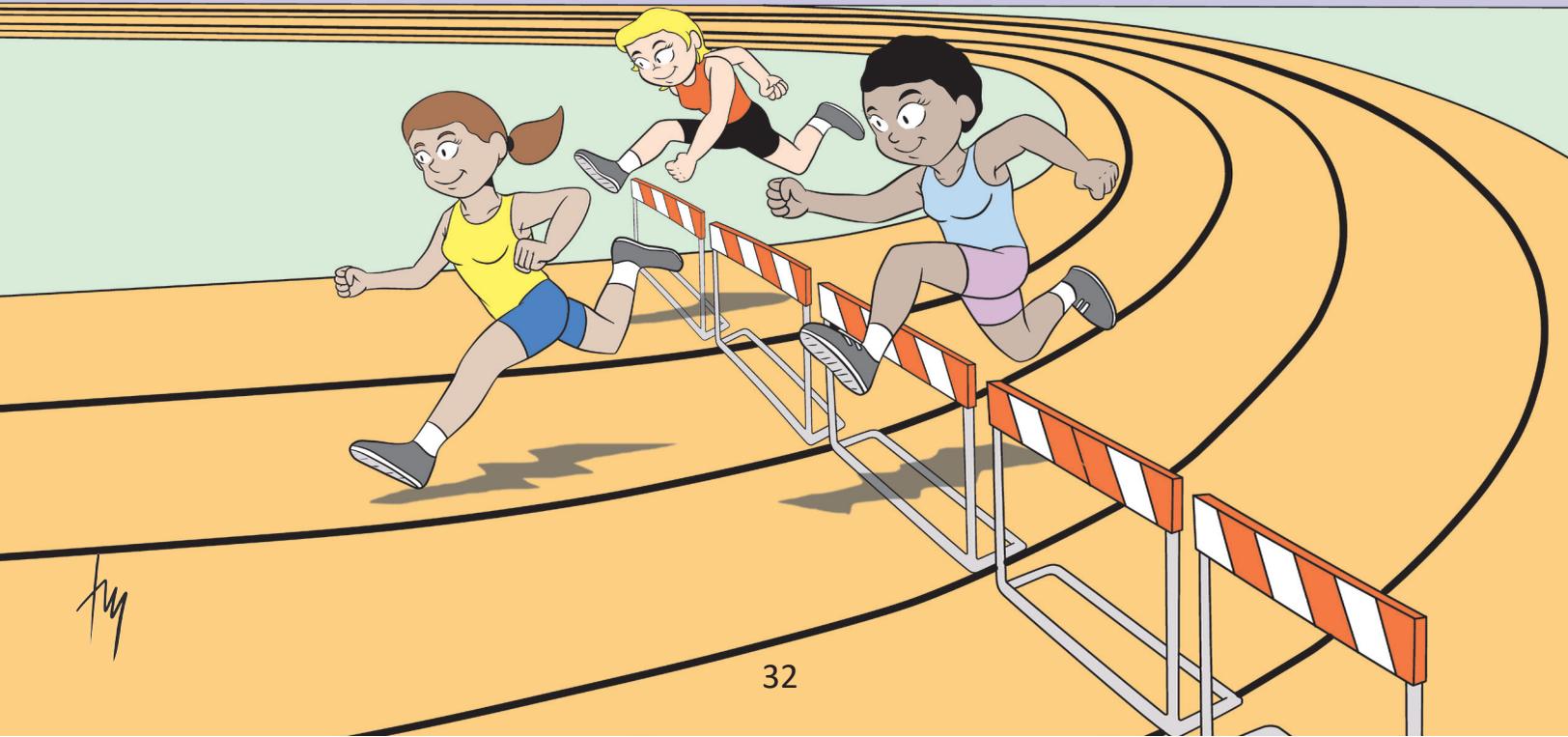
Assim como no lançamento do disco, o lançamento do martelo é realizado de um círculo dentro de uma gaiola, que é uma rede que protege os atletas e espectadores caso haja algum erro durante o lançamento. Também, assim como no disco, para melhorar o resultado, o atleta realiza o giro para o lançamento.

Já o arremesso do peso surgiu como uma brincadeira durante os intervalos das guerras, onde os soldados disputavam entre si quem arremessava mais longe as bolas dos canhões, antes disso, há relatos de competições entre os soldados com arremessos de pedras. Hoje o peso é uma esfera, uma bola, feita de ferro e chumbo, ou bronze, com pesos e tamanhos específicos para cada categoria.

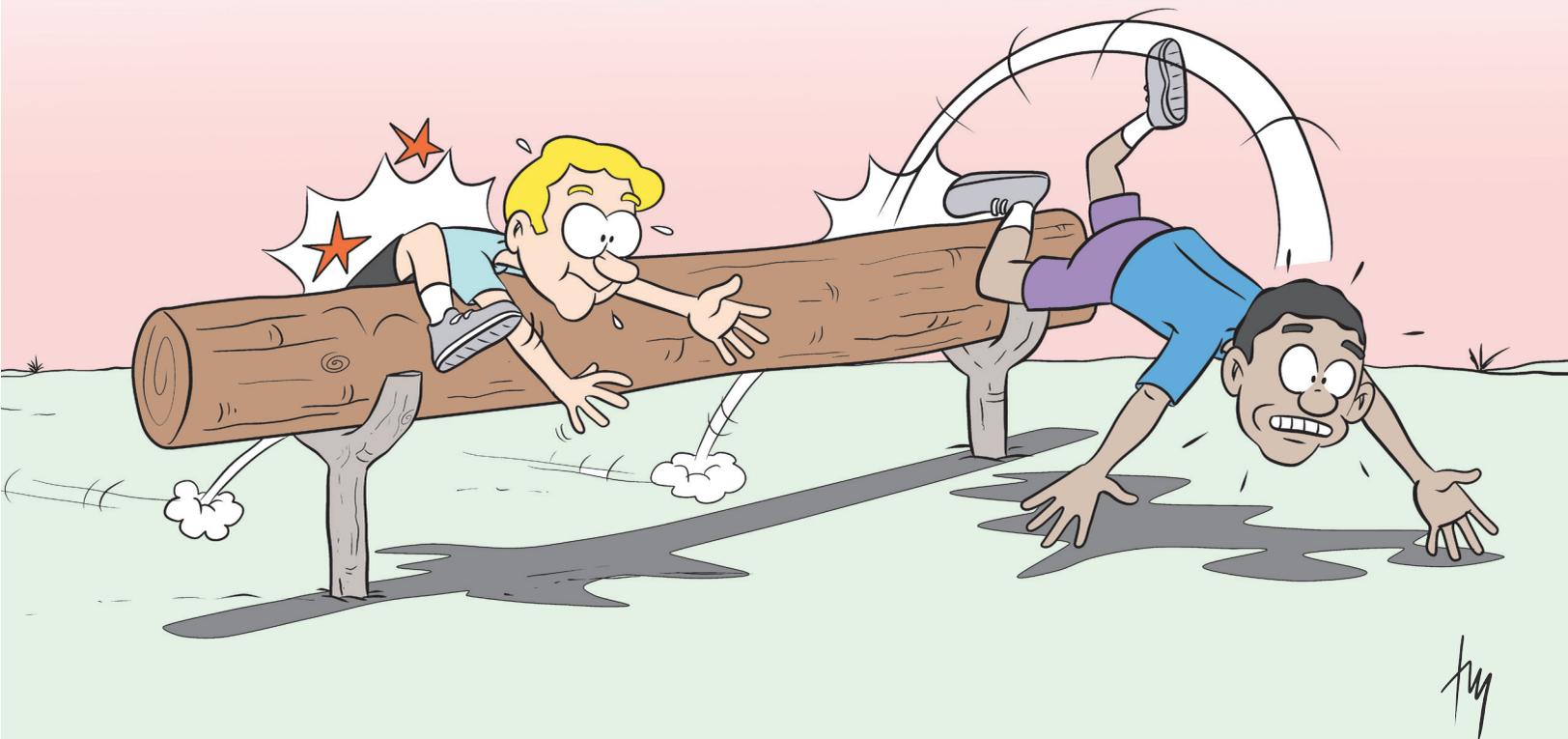
Essa é a única prova de arremesso do atletismo que utiliza a aproximação do corpo com o objeto da prova, isso se deve a técnica e regras em que a prova deve ser realizada. Nos lançamentos os implementos são segurados longe do corpo do atleta, já no arremesso do peso, o atleta deve segurar entre o pescoço e o ombro. O peso deve ser empurrado para a frente, sem que saia da linha do ombro do atleta, nem para baixo, nem para o lado. Não há necessidade da gaiola para a prova do arremesso do peso, já que a técnica impede que o peso escape antes da hora.

Provas com Barreiras

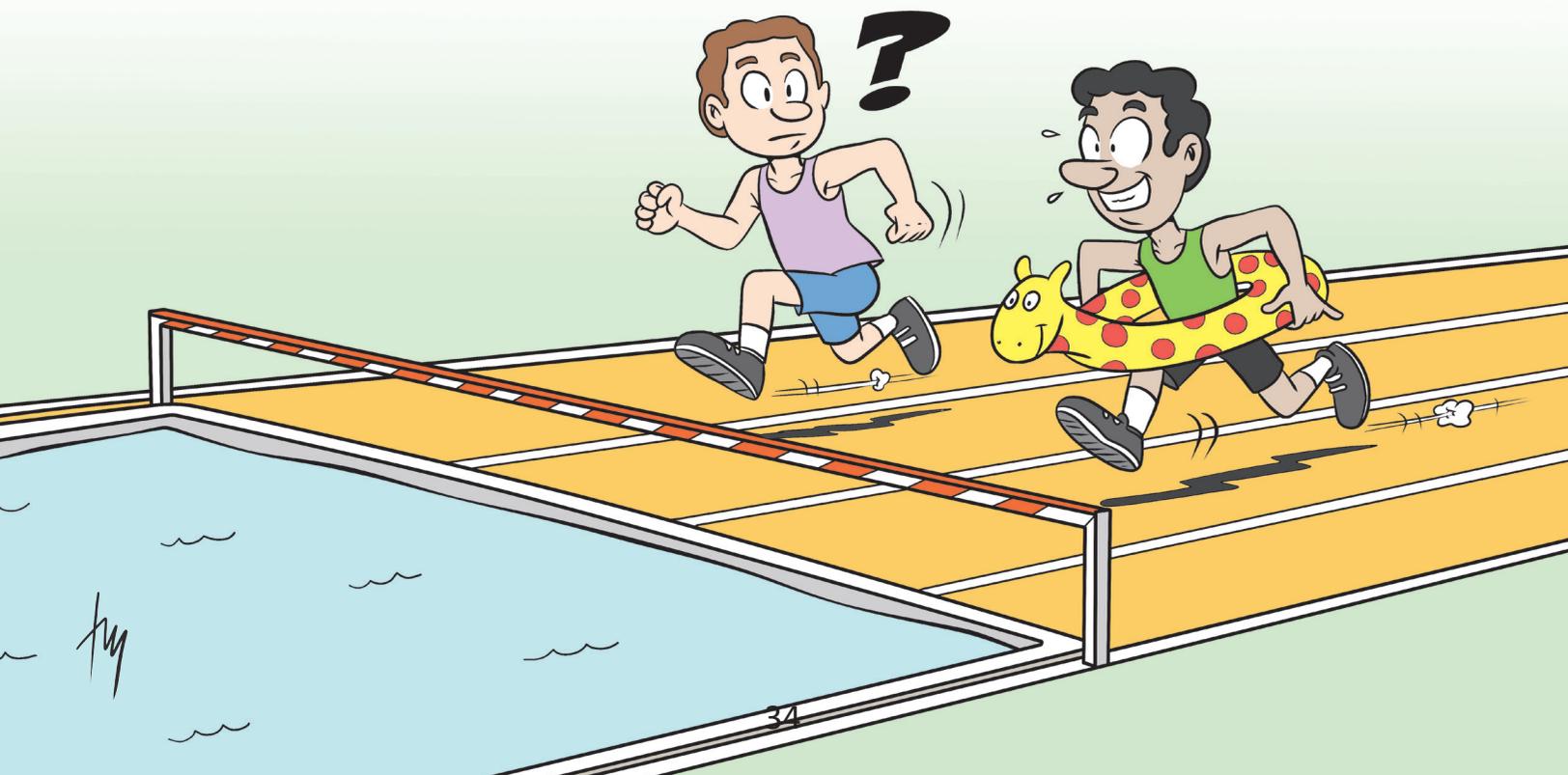
As provas com barreira nos oportunizam viajar no tempo e nos levam à Inglaterra aproximadamente em 1830, nesse período as corridas tinham suas distâncias aferidas a partir da medida de unidade Jardas, era percorrida a distância de 100 jardas (equivalente a 91,44 m), e durante o percurso os atletas teriam que ultrapassar barreiras de madeiras (rústicas e pesadas). Alguns alunos das universidades do Reino Unido decidiram redefinir a prova, definindo uma nova distância a ser percorrida, passando a 120 jardas (109.7 m).

A partir de 1988, os franceses, ao realizar essa prova propuseram-se a utilizar o sistema métrico para regulamentar as distancias das provas, assim sendo, definiu-se a distância de 110 m para os homens, alguns anos depois regulamentaram também a prova feminina com 100 m, destacamos aqui que a altura das barreiras que devem ser ultrapassadas por homens e mulheres são diferentes, sendo 1.07 m no masculino e 0.86 m no feminino, e os atletas que tocassem três vezes nas barreiras, seriam desclassificados.

Inicialmente, por serem construídas com troncos de madeira, eram extremamente sólidas, ao bater em alguma delas durante uma tentativa de transpô-las poderia machucar e muito os atletas realizavam um “salto” encolhendo as pernas para conseguir ultrapassá-las.

Em 1935, passou-se a utilizar as barreiras com formato de “L” que caem conforme sejam tocadas. Atualmente não se utiliza madeira para construir as barreiras, uma vez que se encontrou materiais mais leves, evitando que o atleta se machuque durante a prova.

O 110 m e 100 m com barreiras são realizados em uma reta, onde cada atleta terá disposta em sua raia 10 barreiras a serem ultrapassadas, todas com distância entre barreiras equivalente, o que caracteriza essa prova pela corrida ritmada. Já os 400 m com barreiras, compreende uma volta total na pista, onde também são dispostas 10 barreiras durante o percurso, no qual o atleta não pode derrubar a barreira de forma intencional e/ou invadir a raia adversária.

Provas com Obstáculos

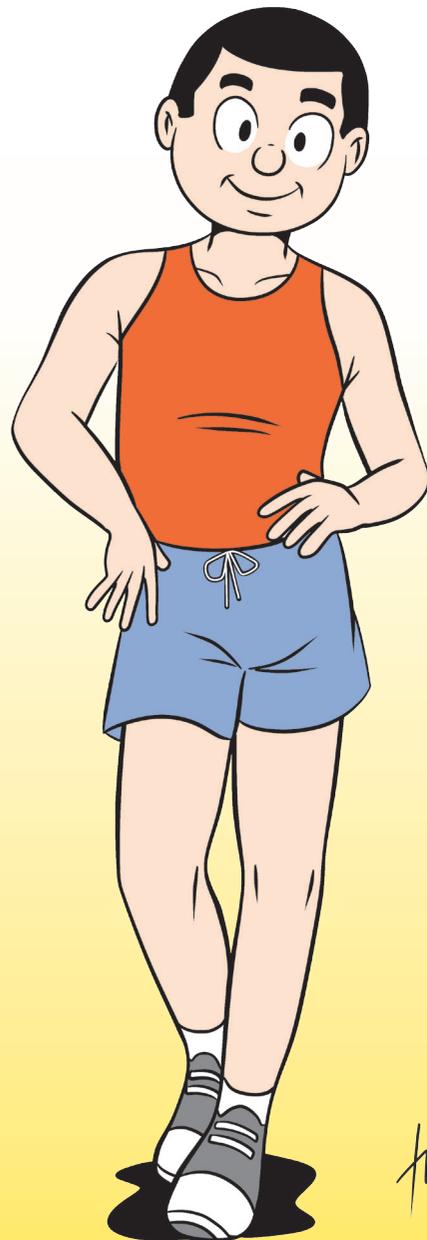
Ao contrário do que muitos pensam, as provas com barreiras são diferentes das provas com obstáculos. A primeira corrida com obstáculos “*steeple-chase*”, ocorreu na Escócia em 1828. A prova foi então introduzida no programa esportivo da universidade de Oxford em 1860, a prova só teve sua distância delimitada, em 1920, onde definiu-se que essa prova seria realizada com 3.000m, e durante o percurso os atletas irão se deparar com 5 obstáculos fixos, sendo 4 obstáculos fixos, e 1 fosso.

Os obstáculos nas provas masculinas possuem 91,4 cm de altura, já para as provas femininas possuem 76,2 cm. São construídos com 3,94m de largura e entre 80 kg a 100 kg de peso, impedindo assim que qualquer atleta o derrube. Já o fosso compreende 3,66m de largura, caracteriza-se por ser uma pequena piscina de superfície com o fundo em desnível, deverá localizar-se ligeiramente após o 3º obstáculo de cada volta, sua profundidade máxima é de 76cm, que vai diminuindo gradativamente até chegar ao nível da pista.

Marcha Atlética

A História do desenvolvimento e promoção das provas de marcha atlética estão diretamente relacionadas com as competições de caminhada que aconteciam entre os séculos XVII e XIX. Nessas competições os participantes tinham que percorrer de um ponto a outro em um determinado espaço de tempo (não era permitido correr).

Surgindo de maneira oficial há aproximadamente 300 anos, a modalidade "estranha", sempre chamou muito a atenção, devido a sua execução de movimentos. A marcha atlética já foi alvo de inúmeras críticas no meio esportivo, devido a sua execução, os impactos causados devido a sua prática, a própria "beleza" da prova, enfim, muitos foram os motivos para tentar tirá-la do enredo de provas olímpicas.

A marcha atlética consiste em uma sucessão de passos que são chamados de "passadas", durante essa troca de passadas os atletas têm que manter o contato constante com o solo, evitando flutuações como acontece nas demais provas de corrida, além disso, é fundamental que a perna que estiver em contato com o solo esteja esticada, não podendo flexionar o joelho durante esse contato. Para que a execução desse movimento seja possível, é necessário que o atleta execute ainda leves movimentos com o quadril, dando a impressão de que o atleta está "rebolando".

As provas de marcha atlética são provas de resistência, sendo realizadas em percursos de 20km para mulheres e 50km para homens, consideradas também como provas de longa distância.

Provas Combinadas

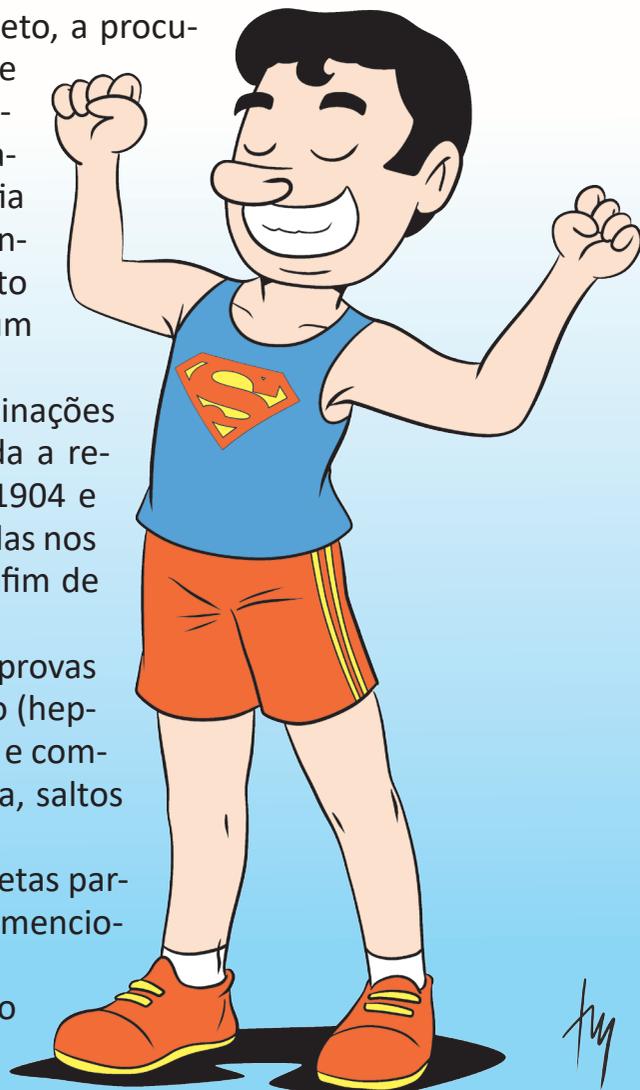
Como boa parte das provas do Atletismo, as provas combinadas também têm origem grega. É a prova que objetiva averiguar o atleta mais completo dessa modalidade, ou seja, o que corre mais rápido, salto mais longe, e, mais alto, o mais forte e mais resistente, tudo em dois dias de provas.

Com o objetivo de encontrar o atleta mais completo, a procura teve início aproximadamente em 708 A.C, por meio de uma fórmula de competições na qual fosse possível averiguar os atletas mais dotados do "olimpus", e assim criaram o pentatlo (agrupamento de 5 provas), que consistia em correr o que era conhecido como "stadion" (compreendia aproximadamente uma distância de 200 metros), salto em distância, lançamento do disco e do dardo e, ainda, um determinado tipo de luta.

No século XIX existem relatos de inúmeras combinações de provas, sendo realizadas na Irlanda, Inglaterra e toda a região dos Países Baixos, no entanto, foi somente entre 1904 e 1912 que surgiu a atual configuração de provas combinadas nos Jogos, por meio de proposta apresentada pela Suécia, afim de avaliar o atleta mais completo.

Atualmente as provas combinadas reúnem 10 provas para o masculino (decatlo), e sete provas para o feminino (heptatlo), ambas são realizadas em dois dias de competição, e compreende a execução de provas de velocidade, resistência, saltos verticais e horizontais, lançamentos e arremesso.

Por ser um agrupamento enorme de provas, os atletas participantes das provas combinadas são carinhosamente mencionados como super-homens e supermulheres.

Vamos combinar né, que pra dar conta de tudo isso tem que ter muita versatilidade...

Revezamentos

As provas de revezamento eram consideradas as queridinhas dos gregos no evento chamado "*Panateneias*", que nada mais era do que uma grande festa para homenagear a deusa grega Atena, conhecida como deusa da sabedoria, ciências, justiça e das artes. Foi incluída como prova do Atletismo, no entanto era conhecida como "*lampadodromina*", ou para facilitar "corrida das tochas". Acontecia com a disputa entre cinco equipes, onde cada qual era composta por quarenta atletas. O objetivo era claro: os atletas tinham que correr longas distâncias carregando uma tocha que não poderia apagar até que conseguissem chegar no Altar de Prometeu, e acender a fogueira que homenagearia a deusa Atena.

Já na era moderna, a primeira prova de revezamentos a qual se tem registros, ocorreu em 17 de novembro de 1883, nos Estados Unidos. No ano de 1908, a corrida de revezamento foi incluída nos jogos olímpicos, que compreendia uma distância de 1.600m, e a partir desta foi deixado de lado a utilização da tocha, como objeto de revezamento, passando a utilizar o bastão.

Em 1912, nos Jogos de Estocolmo, os revezamentos de 4x100 e 4x400 metros fizeram sua estreia e passaram a incluir, definitivamente, a programação olímpica oficial. O revezamento atualmente é a única prova coletiva do atletismo, pois envolve a participação de quatro atletas em prol de um objetivo em comum. O que chama muito a atenção, pois provem de uma modalidade composta por provas exclusivamente individuais.

Curiosidade: Nos Jogos Olímpicos, até hoje mantem-se a tradição do revezamento da tocha olímpica, onde são selecionados atletas de todos os continentes a passearem com a tocha pelas ruas das principais cidades de seus países, até que se possa acender a tocha que abre o evento olímpico. O fogo, que é ateado na pira olímpica no palco de abertura dos jogos, é aceso 100 dias antes do começo da competição, em Olímpia, na Grécia, a partir da luz solar, só então inicia-se o passeio da tocha, (atualmente algumas adaptações foram feitas para possibilitar o passeio da tocha por diversos países, sendo constante as tentativas de manter a tradição).

Participação das Mulheres

Vale ressaltar que as histórias aqui descritas fazem jus a origem das provas do atletismo, tendo sua história muito atrelada ao desenvolvimento histórico e social da humanidade. No entanto os primeiros registros da participação feminina na modalidade de atletismo aconteceram durante uma etapa de exibição dos Jogos Olímpicos, no ano de 1900. Contudo, somente nos Jogos de Amsterdã, realizados entre 17 de maio e 12 de agosto de 1928, o atletismo feminino foi definido como integrante do programa olímpico.

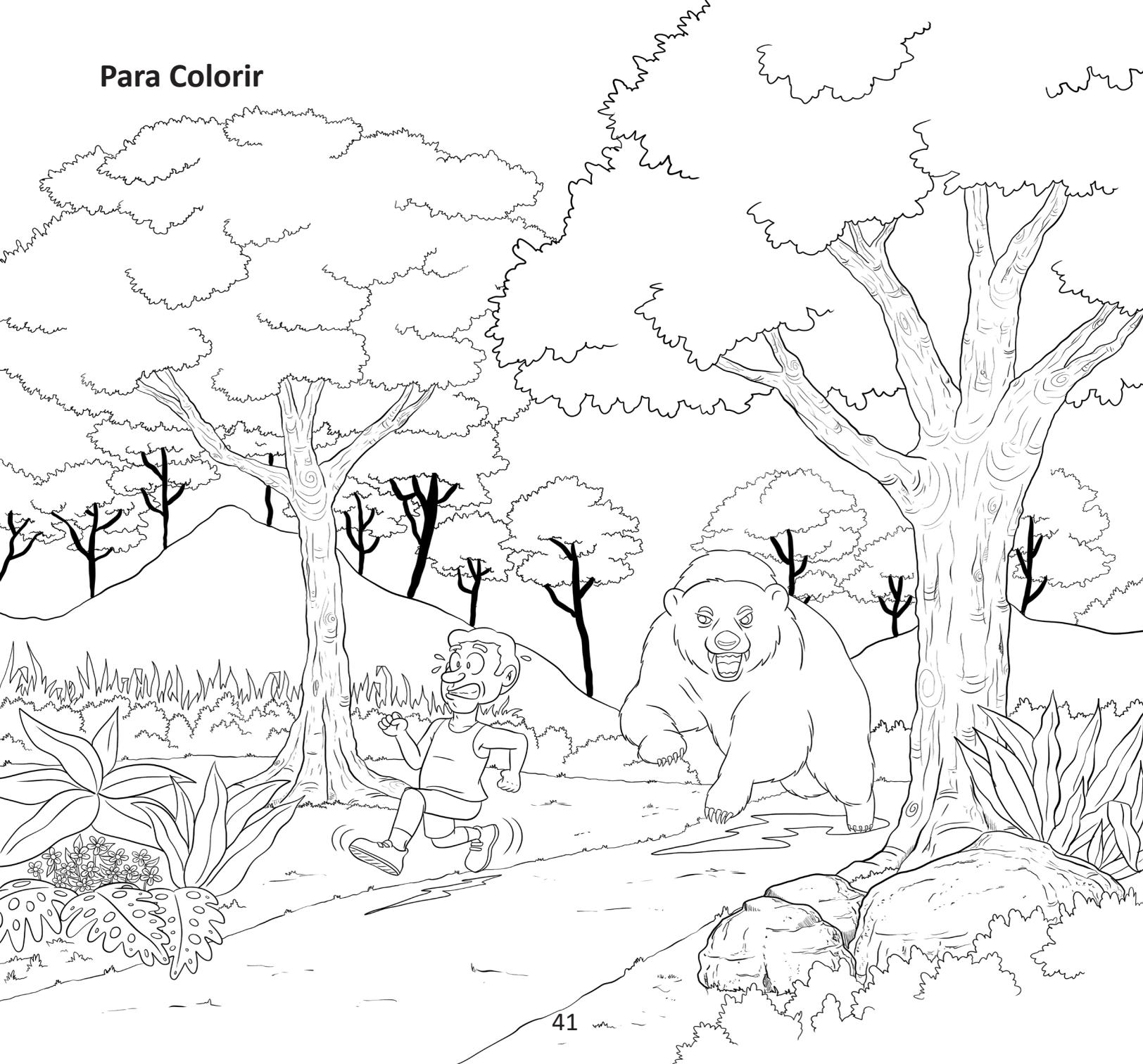
Atualmente todas as provas masculinas do atletismo tem sua variante feminina, geralmente com pesos, alturas e distâncias diferentes, facilitando assim a participação, e adequando as diferenças biológicas entre homens e mulheres.

Conforme iniciamos as primeiras linhas deste material, lá na primeira página com a seguinte afirmação: “Atletismo é uma modalidade esportiva repleta de possibilidades para todos os tipos de pessoas”, ou seja, para todas as pessoas, independente se ser homem ou mulher.

Agora é com Você!

Viu só, o atletismo é composto por movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar e arremessar fazem parte da rotina de qualquer pessoa, o que auxilia a caracterizá-la como uma das modalidades mais antigas do mundo.

O atletismo, como inúmeras outras modalidades esportivas, traz uma série de benefícios à saúde. O praticante exercita quase todos os grupos musculares do corpo, possibilitando melhorar a qualidade de vida. Esta modalidade possibilita a participação de todos, é um esporte global, e tenho certeza que você vai gostar muito. Bora praticar?!

Para Colorir

Quem Procura, Acha!

Revezamento
Marcha Atlética
Provas com **Obstáculos**
Provas com **Barreiras**
Peso **Martelo**
Disco **Dardo**
Salto em **Distância**
Salto **Triplo**
Saltos **Verticais**
Salto em **Altura**
Maratona

C O R R I D V D A S T Â N C I P L O T R I P I Z A

O M A R C T M O W P Q O R A T L É T O C O E S O L

A R E V E Z A M E N T O L O S P E T Á C U L O S T

R O T A T U R A L T I T I P L O R O T O N A M A U

M A R T O N O T E L O M A R T R I P L Q O L P O R

V O R D I C A I S O E P E S U O E P S A L T A C A

L O M A R T E R A L O A R M C I A D I T Â N C I O

A B A R R E R O S I E I R A S B A R R L T L É T I

A S S O S T Â N C I A T L É T O C I A É T I C A S

R T E L O M A R T E R O Á C U L O S A T L T O E M

P Á C U L O S O B S T I C A L A S I A I S V E R T

I C S D I S C A T R D O D A R I S C O C P L O T R

T U R A L T U L A S A L T U R O D A R A L T U R V

P L O T R D I S T Â N C I A T L É T I M O S I S M

L O M A R T É T I C A T L E C A R A T O N A M A R

R S V E Z A M E N T O R E V Z M T O M E N C I A É

S O L T A S B A R R E I L O S R A S B A R R A S T

E S P E T Á C U L O S O B S T Á M L O S C U L S I

R D O A R D O D A R V E R T I C A I S A L T W S C

T I P R O T R I P O E S O P E S R R E I R A S L A

T U R P E S O A L T U L O R A R T I P L O N A M T

I S T Â N C I D I S T L É T I C E T A T L É S O P

R O V A S M A R A D O N A T O N L M A R C H Â N C

I S C O D I S T Â N T E I R A S O B A R R I P L O

V E R T O C A I S T Â N C I A T L É T C O E P S B

R R E I R A S B A R D I S C O T E C A M E N T O A

T E L O M A R C E L P L O T D R I P L O N A M A R

M A R A T O N A C I O N A T R I P O L T L É T I R

A T L E V E Z M E N T O R E A V E Z T U R A L T E

N C I A D I S Â C I A O R D D A D O L T E L O M I

A T O N A M A R R E I R B A R R A S T I C A I S R

O T R I P L O T É T I C A T L V E R T É T I C O A

D I S T Â N T Á C U L O S A L T O R A B A R R E S

Olho Vivo

Quais dos recortes abaixo não fazem parte da imagem maior?

Figuras B, C e D.

Letras Embaralhadas

DESEMBARALHE AS PALAVRAS ABAIXO E DESCUBRA OS NOMES DE ALGUMAS PROVAS REALIZADAS NAS OLIMPÍADAS E QUE FALAMOS NESTE LIVRINHO.

TARONAMA

METLITASO

SÁBUSLOCO

TREZEVANEM

TICÂDANIS

RAMCHA

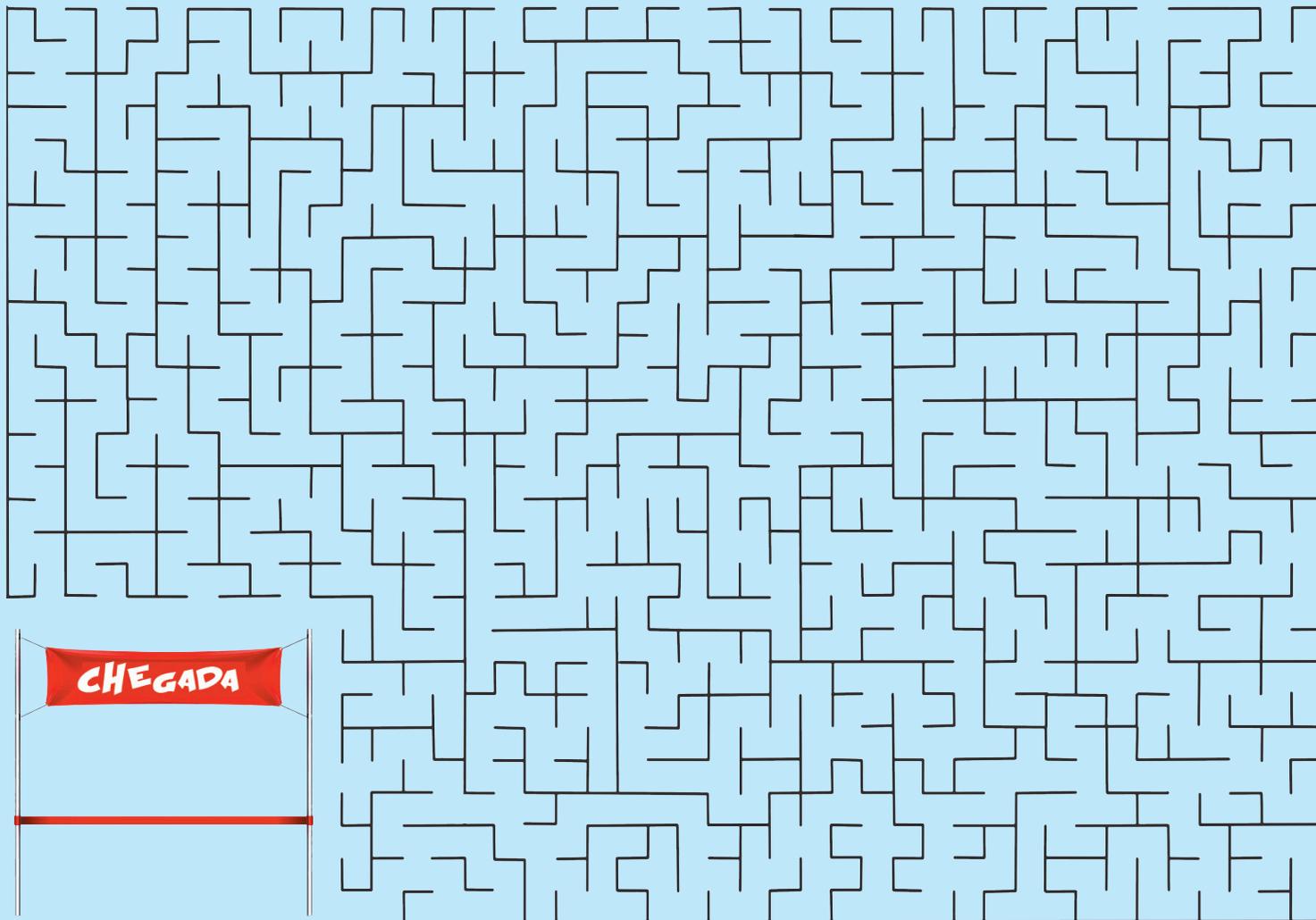
RACIDOR

TALURA

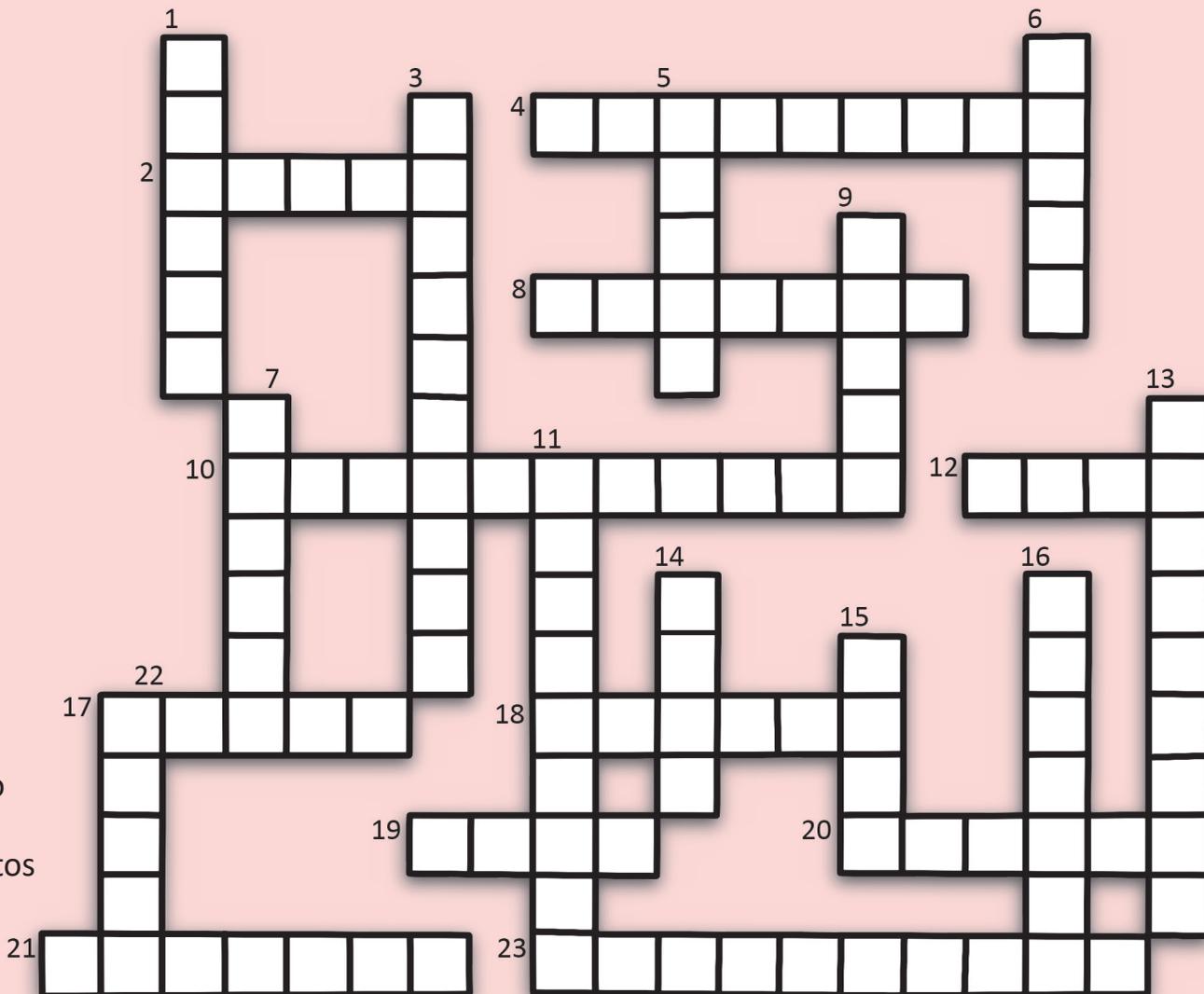
Maratona, Atletismo, Obstáculos, Revezamento, Distância, Marcha, Corrida e Altura.

Labirinto

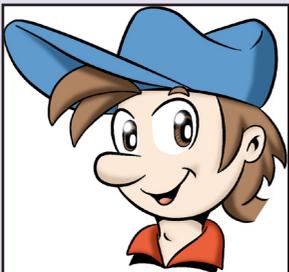
Que trilha os atletas deverão seguir para poderem alcançar a linha de chegada?

CHEGADA

Palavras Cruzadas

Encaixe as palavras relacionadas no diagrama abaixo.

Peso
Pira
Raia
Vara
Dardo
Disco
Pódio
Prova
Salto
Tocha
Atleta
Altura
Marcha
Triplo
Corrida
Estádio
Martelo
Arremesso
Barreiras
Distância
Lançamento
Obstáculos
Revezamentos

1 - Altura, 2 - Tocha, 3 - Lançamento, 4 - Distância, 5 - Salto, 6 - Dardo, 7 - Triplo, 8 - Estádio, 9 - Disco, 10 - Revezamento, 11 - Arremesso, 12 - Pira, 13 - Barreiras, 14 - Vara, 15 - Raia, 16 - Martelo, 17 - Prova, 18 - Marcha, 19 - Peso, 20 - Atleta, 21 - Corrida, 22 - Pódio, 23 - Obstáculos.

Thamires Silva Campos
Licenciada em Educação Física (UFMT)
Mestra em Educação Física (UFMT)
Árbitra de Atletismo - C (Nacional)
Professora da rede Estadual (SEDUC-MT)
Pesquisadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisa em Esportes e Exercício Físico (CIPEEF)
Treinadora de Atletismo NI
Thamirescamposedf@gmail.com
@thamiresscampos
https://orcid.org/0000-0002-5970-9853
http://lattes.cnpq.br/3570482405108881

Leticia Ferreira Conti
Licenciada e Bacharel em Educação Física
Especialista em Ed. Física Escolar e Atividades de Recreação
Mestra em Educação
Atleta do Salto em Altura
Vice Campeã Brasileira Sub-23 (2018)
Pódio Nos Jogos Universitários Brasileiros (Jub's 2021, 2022 e 2023)
Campeã Estadual e Atual Lider do Ranking Centro-Oeste
Arbitra de Atletismo - C (nacional)
Treinadora de Atletismo NI
Integrante do Centro Interdisciplinar de Pesquisa em Esporte e Exercício Físico (CIPEEF)
leticia.conti@unemat.br
http://lattes.cnpq.br/4544687671395054
https://orcid.org/0000-0002-9830-746X

Fernando Marques
Ilustrador, Cartunista, Diagramador
fernandomarques.arte@gmail.com
https://www.instagram.com/fernandomarques_desenhos/
https://www.facebook.com/fernandomarquesdesenhos/